

Data: Niedziela 15.10.2023.

1. DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie: Zupa mleczna z kasza manną, pieczywo z twarogiem i dodatkami oraz herbata.	
Mleko	300 ml
Kasza manna	30 g
Chleb mieszany	100 g
Masło extra	10 g
Ser biały	70 g
Jogurt naturalny	5 g
Sałata zielona	listki
Ogórek świeży, papryka	Po 30 g
Herbata z cytryną	

Obiad: Rosół z makaronem, filet drobiowy pieczony (w piecu konwekcyjno-parowym), sałata z dodatkami kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka)	Po 30 g
Kapusta słodka	20 g
Sól	1 g
Makaron	30 g
Ziemniaki	400 g
Olej rzepakowy	10ml
Mięso z piersi kurczaka	100 g
Sałata zielona, ogórek, przyprawy	-
Jabłka na kompot	50 g

Kolacja: Pieczywo z szynką wieprzową gotowaną i dodatkami herbata.	
Chleb mieszany	100 g
Masło extra	10 g
Szynka wieprzowa gotowana	3 plastry - 60 g
Pomidor, ogórek kiszony, sałata	Po 50 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Banan z serkiem homogenizowanym. Po 1 szt.

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2100 kcal
Białko	75 g
Tłuszcz	60 g (w tym nasycone 25 g)
Węglowodany ogółem	340 g (w tym cukry 55 g)
Błonnik pokarmowy	25 g
Sól	4 g

2. DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: Zupa mleczna z kasza manną, pieczywo z twarogiem i dodatkami oraz herbata.	
Mleko	300 ml
Kasza manna	30 g
Chleb mieszany	100 g
Masło extra	10 g
Ser biały	70 g
Jogurt naturalny	5 g
Sałata zielona	listki
Herbata z cytryną	

II Śniadanie: Jogurt owocowy i chrupki.	
Chrupki	30 g
Jogurt owocowy	150 g

Obiad: Rosół z makaronem, udko pieczone (w piecu konwekcyjno-parowym), sałata z dodatkami kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka)	Po 30 g
Kapusta słodka	20 g
Sól	1 g
Makaron	30 g
Ziemniaki	400 g
Olej rzepakowy	10ml
Udka z kurczaka	1 sztuka
Sałata zielona, ogórek, przyprawy	-
Jabłka na kompot	50 g

Podwieczorek: Kisiel	
Kisiel	5 g proszku

Kolacja: Pieczywo z szynką wieprzową gotowaną i dodatkami herbata.	
Chleb mieszany	100 g
Masło extra	10 g
Szynka wieprzowa gotowana	3 plastry - 60 g
Pomidor, sałata	Po 50 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Banan z serkiem homogenizowanym. Po 1 szt.	
---	--

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2300 kcal
Białko	77 g
Tłuszcz	63 g (w tym nasycone 27 g)
Węglowodany ogółem	360 g (w tym cukry 65 g)
Błonnik pokarmowy	25 g
Sól	4 g

3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

Śniadanie: Zupa mleczna z kasza manną, pieczywo z twarogiem i dodatkami oraz herbata.	
Mleko	300 ml
Kasza manna	30 g
Chleb mieszany	100 g
Masło extra	10 g
Ser biały	70 g
Jogurt naturalny	5 g
Sałata zielona	listki
Ogórek świeży, papryka	Po 30 g
Herbata z cytryną	

II Śniadanie: Jabłko z jogurtem naturalnym	
Jabłko	1 sztuka – 200 g
Jogurt naturalny	150 g

Obiad: Rosół z makaronem, udko pieczone (w piecu konwekcyjno-parowym), sałata z dodatkami kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka)	Po 30 g
Kapusta słodka	20 g
Sól	1 g
Makaron	30 g
Ziemniaki	400 g
Olej rzepakowy	10ml
Udko z kurczaka	1 sztuka
Sałata zielona, ogórek, przyprawy	-
Jabłka na kompot	50 g
Podwieczorek: Kisiel	
Kisiel	5 g

Kolacja: Pasta z makreli, chleb, ogórek świeży, sałata zielona herbata.	
Chleb graham	100 g
Masło extra	10 g
Makrele wędzona	50 g
Ser biały	30 g
Jogurt naturalny	5 g
Ogórek świeży	70 g
Sałata zielona	listki
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Kanapka z szynką wieprzową i dodatkami	
Chleb mieszany	35 g
Masło extra	5 g
szynka	15 g
Sałata zielona	Listki
Pomidor	20 g

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2250 kcal
Białko	85 g
Tłuszcz	65 g (w tym nasycone 26 g)
Węglowodany ogółem	320 g (w tym cukry 55 g)
Błonnik pokarmowy	29 g
Sól	4 g

4. DIETY DLA PEDIATRI

Dzieci w wieku (lata):	Dieta
1-3	Dieta ustalona indywidualnie – oparta na kaszkach i słoiczkach przeznaczonych dla niemowląt, a także dodatkach odpowiednich dla tej grupy wiekowej.
4-9	Diety na bazie diet dla pacjentów dorosłych – ¾ porcji.
10-18	Diety jak dla pacjentów dorosłych.

5. Ocena organoleptyczna została przeprowadzona przez osobę wyznaczoną dla każdego z posiłków i znajduje się w dokumentacji szpitalnej Projektu.