

Data: PONIEDZIAŁEK 23.10.2023.

1. DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie: Pieczywo z polędwicą sopocką i dodatkami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni	2 kromki - 60 g
Masło extra	10 g
Bułka maślana	1 sztuka - 70 g
Polędwica sopocka	40 g – 2 plastry
Dżem	30 g – 1 sztuka
Papryka czerwona, ogórek konserwowy	Po 50 g
Herbata z cytryną.	

Obiad: Zupa fasolowa z makaronem, potrawka z kurczaka z marchewką, groszkiem i kukurydzą z ziemniakami i surówką z białej kapusty, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka)	Po 30 g
Fasola biała	50 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Makaron	30 g
Ziemniaki	400 g
Olej rzepakowy	10 ml
Mięso z kurczaka	100 g
Marchew, groszek zielony, kukurydza	Po 20 g
Śmietana 18%	15g
Kapusta biała	150 g
Jabłko (kompot)	50 g

Kolacja: Pieczywo z serem żółtym i dodatkami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni	2 kromki -60 g
Masło extra	10 g
Ser żółty	50 g -2 plastry
Ogórek	100 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Jogurt owocowy z chrupkami kukurydzianymi.	
Jogurt owocowy	1 sztuka
Chrupki kukurydziane	30 g

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2102 kcal
Białko	98 g
Tłuszcz	60 g (w tym nasycone 26 g- 11 % wart. en)

Węglowodany ogółem	305 g (w tym cukry 52 g- 10 % wart. en)
Błonnik pokarmowy	40 g
Sól	5,07 g

2. DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: Pieczywo z polędwicą sopocką i dodatkami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni	2 kromki - 60 g
Maśło extra	10 g
Bułka maślana	1 sztuka - 70 g
Polędwica sopocka	40 g – 2 plastry
Dżem	30 g – 1 sztuka
Pomidor	70 g
Herbata z cytryną.	

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem, potrawka z kurczaka z marchewką, groszkiem i kukurydzą z ziemniakami i sałatą, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka)	Po 30 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Makaron	30 g
Ziemniaki	400 g
Olej rzepakowy	10 ml
Mięso z kurczaka	100 g
Marchew, groszek zielony, kukurydza	Po 20 g
Śmietana 18%	15g
Sałata	listki
Jabłko (kompot)	50 g
Podwieczorek: Koktajl bananowy	
Banan	60 g
Mleko, kefir	Po 100 ml

Kolacja: Pieczywo z serem żółtym i dodatkami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni	2 kromki -60 g
Maśło extra	10 g
Ser żółty	50 g -2 plastry
Pomidor	100 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Jogurt owocowy z chrupkami kukurydzianymi.	
Jogurt owocowy	1 sztuka
Chrupki kukurydziane	30 g

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2103 kcal
Białko	95 g
Tłuszcz	62g (w tym nasycone 33 g- 13 % wart. en)
Węglowodany ogółem	300 g (w tym cukry 30 g- 5 % wart. en)
Błonnik pokarmowy	33 g
Sól	5,26 g

3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

Śniadanie: Pieczywo z polędwicą sopocką i dodatkami, herbata.	
Chleb graham	2 kromki - 60 g
Masło extra	10 g
Bułka grahamka	1 sztuka - 70 g
Polędwica sopocka	60 g – 3 plastry
Papryka czerwona, ogórek konserwowy	Po 50 g
Herbata z cytryną.	

Obiad: Zupa fasolowa z makaronem, potrawka z kurczaka z marchewką, groszkiem i kukurydzą z ziemniakami i surówką z białej kapusty, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka)	Po 30 g
Fasola biała	50 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Makaron	30 g
Ziemniaki	400 g
Olej rzepakowy	10 ml
Mięso z kurczaka	100 g
Marchew, groszek zielony, kukurydza	Po 20 g
Śmietana 18%	15g
Kapusta biała	150 g
Jabłko (kompot)	50 g
Podwieczorek: Koktajl bananowy	
Banan	60 g
Mleko, kefir	Po 100 ml

Kolacja: Pieczywo z serem żółtym i dodatkami, herbata.	
Chleb graham	2 kromki -60 g
Masło extra	10 g
Ser żółty	50 g -2 plastry
Ogórek	100 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Jogurt naturalny z gruszką	
Jogurt naturalny	1 sztuka
Gruszka	1 sztuka

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2225 kcal
Białko	105 g
Tłuszcz	63,5g (w tym nasycone 29 g)
Węglowodany ogółem	321 g (w tym cukry 83 g- 15 % wart. en)
Błonnik pokarmowy	41 g
Sól	5,34 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 dietetyka dla każdego z posiłków i znajduje się w dokumentacji szpitalnej Projektu.
6. Zdjęcia posiłków:



Zdjęcie 1. Śniadanie w diecie podstawowej.



Zdjęcie 2. Podwieczorek w diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów.



Zdjęcie 3. Obiad w diecie podstawowej.



Zdjęcie 4. Obiad w diecie łatwostrawnej.