

Data: SOBOTA 14.10.2023.

## 1. DIETA PODSTAWOWA

|  |                  |
|--|------------------|
| <b>Śniadanie:</b> Zupa mleczna z płatkami owsianymi, chleb z szynką kruchą i dodatkami oraz herbata. |                  |
| Mleko  | 300 ml           |
| Płatki owsiane   | 30 g             |
| Chleb mieszany   | 100 g            |
| Masło extra  | 10 g             |
| Szynka krucha  | 2 plastry – 40 g |
| Sałata zielona   | listki           |
| Ogórek, papryka  | Po 70 g          |
| Ser żółty  | 2 plastry -50 g  |
| Herbata z cytryną  | -                |

|   |         |
|---|---------|
| <b>Obiad:</b> Zupa grysikowa, schab duszony z ziemniakami, buraki z chrzanem, kompot. |         |
| Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka)  | Po 30 g |
| Kapusta słodka  | 20 g    |
| Śmietana 18%  | 10 g    |
| Sól   | 1 g     |
| Kasza manna   | 30 g    |
| Ziemniaki   | 400 g   |
| Olej  | 10 f    |
| Schab   | 100 g   |
| Buraki  | 140 g   |
| Chrzan  | 10 g    |
| Jabłko  | 30 g    |
| Przyprawy   |         |
| Jabłka na kompot  | 50 g    |

|  |        |
|--|--------|
| <b>Kolacja:</b> Pieczywo z mozzarella, pomidor i zioła, herbata. |        |
| Chleb mieszany   | 100 g  |
| Masło extra  | 10 g   |
| Mozzarella   | 60 g   |
| Pomidor  | 100 g  |
| Bazylija, oregano  | -      |
| Sałata zielona   | listki |
| Herbata z cytryną.   |        |

**II Kolacja:** Jabłko – 1 sztuka i wafle -5 sztuki.

|  |                             |
|--|-----------------------------|
| <b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:</b> |                             |
| Wartość energetyczna                             | 2370 kcal                   |
| Białko   | 78 g                        |
| Tłuszcz  | 65 g ( w tym nasycone 30 g) |
| Węglowodany ogółem                               | 290 g ( w tym cukry 50 g)   |
| Błonnik pokarmowy                                | 27,5 g                      |
| Sól  | 4 g                         |

## 2. DIETA ŁATWOSTRAWNA

|  |                  |
|--|------------------|
| <b>Śniadanie:</b> Zupa mleczna z płatkami owsianymi, chleb z szynką kruchą i dodatkami oraz herbata. |                  |
| Mleko  | 300 ml           |
| Płatki owsiane   | 30 g             |
| Chleb mieszany   | 100 g            |
| Masło extra  | 10 g             |
| Szynka krucha  | 2 plastry – 40 g |
| Sałata zielona   | listki           |
| Pomidor  | 70 g             |
| Kremowy serek twarogowy  | 1 sztuka         |
| Herbata z cytryną  | -                |

|   |          |
|---|----------|
| <b>II Śniadanie:</b> Biszkopty z serkiem homogenizowanym. |          |
| Biszkopty   | 10 szt.  |
| Serek homogenizowany                                      | 1 sztuka |

|  |         |
|--|---------|
| <b>Obiad:</b> Zupa grysikowa, schab duszony z ziemniakami, buraki, kompot. |         |
| Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka)                                   | Po 30 g |
| Kapusta słodka   | 20 g    |
| Śmietana 18%   | 10 g    |
| Sól  | 1 g     |
| Kasza manna  | 30 g    |
| Ziemniaki  | 400 g   |
| Olej   | 10 ml   |
| Schab  | 100 g   |
| Buraki   | 140 g   |
| Przyprawy  |         |
| Jabłka na kompot   | 50 g    |

|  |
|--|
| <b>Podwieczorek:</b> Jabłko pieczone – 1 sztuka, chrupki kukurydziane – 30g. |
|--|

|  |        |
|--|--------|
| <b>Kolacja:</b> Pieczywo z mozzarella, pomidor i zioła, herbata. |        |
| Chleb mieszany   | 100 g  |
| Masło extra  | 10 g   |
| Mozzarella   | 60 g   |
| Pomidor  | 100 g  |
| Bazylija, oregano  | -      |
| Sałata zielona   | listki |
| Herbata z cytryną.   |        |

|   |
|---|
| <b>II Kolacja:</b> Jabłko – 1 sztuka i wafle -5 sztuki. |
|---|

|  |                             |
|--|-----------------------------|
| <b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:</b> |                             |
| Wartość energetyczna                             | 2840 kcal                   |
| Białko   | 82 g                        |
| Tłuszcz  | 70 g ( w tym nasycone 33 g) |
| Węglowodany ogółem                               | 350 g ( w tym cukry 65 g)   |
| Błonnik pokarmowy                                | 29,5 g                      |
| Sól  | 4 g                         |

### 3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

|  |                  |
|--|------------------|
| <b>Śniadanie:</b> Zupa mleczna z płatkami owsianymi, chleb z szynką kruchą i dodatkami oraz herbata. |                  |
| Mleko  | 300 ml           |
| Płatki owsiane   | 30 g             |
| Chleb mieszany   | 100 g            |
| Masło extra  | 10 g             |
| Szynka krucha  | 2 plastry – 40 g |
| Sałata zielona   | listki           |
| Ogórek, papryka  | Po 70 g          |
| Ser żółty  | 2 plastry -50 g  |
| Herbata z cytryną  | -                |

|  |                 |
|--|-----------------|
| <b>II Śniadanie:</b> Pieczywo graham z pastą jajeczną. |                 |
| Chleb  | 1 kromka – 35 g |
| Jajko  | ½ sztuki – 25 g |
| Jogurt naturalny, majonez                              | 20, 2 g         |

|   |         |
|---|---------|
| <b>Obiad:</b> Zupa grysikowa, schab duszony z ziemniakami, buraki z chrzanem, kompot. |         |
| Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka)  | Po 30 g |
| Kapusta słodka  | 20 g    |
| Śmietana 18%  | 10 g    |
| Sól   | 1 g     |
| Kasza manna   | 30 g    |
| Ziemniaki   | 400 g   |
| Olej  | 10 f    |
| Schab   | 100 g   |
| Buraki  | 140 g   |
| Przyprawy   |         |
| Jabłka na kompot  | 50 g    |

|   |  |
|---|--|
| <b>Podwieczorek:</b> Sałatka ze świeżych warzyw, graham.<br>Kapusta pekińska, pomidor, ogórek, kukurydza konserwowa, olej rzepakowy, chleb graham – 1 kromka. |  |
|---|--|

|  |        |
|--|--------|
| <b>Kolacja:</b> Pieczywo z mozzarella, pomidor i zioła, herbata. |        |
| Chleb mieszany   | 100 g  |
| Masło extra  | 10 g   |
| Mozzarella   | 60 g   |
| Pomidor  | 100 g  |
| Bazylija, oregano  | -      |
| Sałata zielona   | listki |
| Herbata z cytryną.   |        |

|  |  |
|--|--|
| <b>II Kolacja:</b> Gruszka + jogurt naturalny po 1 sztuce. |  |
|--|--|

|  |                             |
|--|-----------------------------|
| <b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:</b> |                             |
| Wartość energetyczna                             | 2840 kcal                   |
| Białko   | 92 g                        |
| Tłuszcz  | 70 g ( w tym nasycone 31 g) |
| Węglowodany ogółem                               | 340 g ( w tym cukry 55 g)   |
| Błonnik pokarmowy                                | 31,5 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.