

Data: SOBOTA 20.10.2023.

1. DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie: Pieczywo z jajkiem na twardo i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni	60 g
Bułka kajzerka	60 g – 1 sztuka
Masło extra	10 g
Jaja na twardo	50 g
Szynka wieprzowa gotowana	2 plastry - 40 g
Ogórek, papryka	Po 70 g
Herbata z cytryną.	

Obiad: Zupa ogórkowa z ziemniakami, makaron z mięsem mielonym z piersi kurczaka (gotowanym) w sosie pomidorowym, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka)	Po 30 g
Ogórek kiszony	70 g
Ziemniaki	300 g
Śmietana 18%	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Makaron	70 g
Olej rzepakowy	5 ml
Przecier pomidorowy	10 g
Mięso z piersi kurczaka	100 g
Marchew (może być w sosie albo surówka)	150 g
Jabłko (kompot)	50 g

Kolacja: Pieczywo z sałatką jarzynową i dodatkami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni	3 kromki -100 g
Marchew, pietruszka, seler, ziemniak	Po 30 g
Groszek zielony, kukurydza	Po 10
Masło extra	10 g
Sałata zielona	Listki
Jogurt naturalny, majonez	20 ml, 2
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Serek homogenizowany z gruszką.	
Serek homogenizowany	1 sztuka
Gruszka	1 sztuka

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2176 kcal
Białko	107 g
Tłuszcz	62 g (w tym nasycone 20,8 g- 8 % wart. en)
Węglowodany ogółem	310g (w tym cukry 60 g- 11 % wart. en)
Błonnik pokarmowy	29 g
Sól	3,95 g

2. DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: Pieczywo z jajkiem na twardo i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni	60 g
Bułka kajzerka	60 g – 1 sztuka
Masło extra	10 g
Jaja na twardo	50 g – 1 sztuka
Szynka wieprzowa gotowana	2 plastry - 40 g
Pomidor	Po 100 g
Herbata z cytryną.	

Obiad: Zupa ziemniaczana, makaron z mięsem mielonym (gotowanym) z piersi kurczaka w sosie pomidorowym, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka)	Po 30 g
Ziemniaki	300 g
Śmietana 18%	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Makaron	70 g
Olej rzepakowy	5 ml
Przecier pomidorowy	10 g
Mięso z piersi kurczaka	100 g
Marchew (może być w sosie)	150 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek	
Banan	1 sztuka

Kolacja: Pieczywo z sałatką jarzynową i dodatkami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni	3 kromki -100 g
Marchew, pietruszka, seler, ziemniak	Po 30 g
Groszek zielony, kukurydza	Po 10
Masło extra	10 g
Sałata zielona	Listki
Jogurt naturalny, majonez	20 ml, 2
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Serek homogenizowany z tartym jabłkiem.	
Serek homogenizowany	1 sztuka
Tarte jabłko	1 sztuka

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2292 kcal
Białko	108 g
Tłuszcz	62 g (w tym nasycone 20,8 g- 8 % wart. en)
Węglowodany ogółem	338g (w tym cukry 80 g- 14 % wart. en)
Błonnik pokarmowy	31.5g
Sól	3,95 g

3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

Śniadanie: Pieczywo z jajkiem na twardo i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb graham	60 g
Bułka grahamka	60 g – 1 sztuka
Masło extra	10 g
Jaja na twardo	50 g
Szynka wieprzowa gotowana	2 plastry - 40 g
Ogórek, papryka	Po 70 g
Herbata z cytryną.	

Obiad: Zupa ogórkowa z ziemniakami, makaron z mięsem mielonym (gotowanym) z piersi kurczaka w sosie pomidorowym, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka)	Po 30 g
Ogórek kiszony	70 g
Ziemniaki	300 g
Śmietana 18%	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Makaron	70 g
Olej rzepakowy	5 ml
Przecier pomidorowy	10 g
Mięso z piersi kurczaka	100 g
Marchew	150 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek	
Jabłko	1 sztuka

Kolacja: Pieczywo z sałatką jarzynową i dodatkami, herbata.	
Chleb graham	3 kromki -100 g
Marchew, pietruszka, seler, ziemniak	Po 30 g
Groszek zielony, kukurydza	Po 10
Masło extra	10 g
Sałata zielona	Listki
Jogurt naturalny, majonez	20 ml, 2 g
Szynka krucha z fileta	2 plastry – 40g
Herbata z cytryną.	

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2292 kcal
Białko	108 g
Tłuszcz	62 g (w tym nasycone 20,8 g- 8 % wart. en)
Węglowodany ogółem	338g (w tym cukry 60 g- 10 % wart. en)
Błonnik pokarmowy	31.5g
Sól	3,95 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 – $\frac{3}{4}$ 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.