

Data: ŚRODA 25.10.2023 r.

1. DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie: Pieczywo z twarogiem, miodem i dodatkami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni	60 g
Bułka maślana	70 g – 1 sztuka
Masło extra	10 g
Ser twarogowy	100 g
Miód	1 sztuka – 30 g
Ogórek	100 g
Sałata	Listki
Herbata z cytryną.	

Obiad: Zupa pieczarkowa z makaronem, udko z kurczaka pieczone (w piecu konwekcyjno-parowym) z ziemniakami i burakami, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka)	Po 30 g
Makaron	30 g
Śmietana 18%	15 g
Pieczarki	70 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Udka z kurczaka	1 sztuka
Olej rzepakowy	5 ml
Ziemniaki	400 g
Buraki	150 g
chrzan	5 g
Jabłko (kompot)	50 g

Kolacja: Pieczywo z szynką kruchą z fileta z kurczaka z dodatkami, herbata.	
Szynka z fileta	3 plastry – 60 g
Chleb pszenno-żytni	3 kromki -100 g
Rzodkiewka	50 g
Masło extra	10 g
Sałata zielona	Listki
Ogórek kiszony	100 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Sałatka z makaronem i warzywami	
Makaron (powinien być ten w kształcie ryżu)	50 g
Kukurydza konserwowa	10 g
Kapusta pekińska	50 g
Pomidor	50 g
Jogurt naturalny	20 g
Majonez	2 g

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2280 kcal
Białko	100 g
Tłuszcz	77,4 g (w tym nasycone 29 g- 11% wart. en)
Węglowodany ogółem	308 g (w tym cukry 49 g- 8% wart.en)
Błonnik pokarmowy	27 g
Sól	6 g

2. DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: Pieczywo z twarogiem, miodem i dodatkami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni	60 g
Bułka maślana	70 g – 1 sztuka
Masło extra	10 g
Ser twarogowy	100 g
Miód	1 sztuka – 30 g
Pomidor	100 g
Sałata	Listki
Herbata z cytryną.	

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem, udko z kurczaka pieczone (w piecu konwekcyjno-parowym) z ziemniakami i burakami, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka)	Po 30 g
Makaron	30 g
Śmietana 18%	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Udka z kurczaka	1 sztuka
Olej rzepakowy	5 ml
Ziemniaki	400 g
Buraki	150 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: wafle ryżowe i banan	
Wafle ryżowe	3 szt.
Banan	1 szt.

Kolacja: Pieczywo z szynką kruchą z fileta z kurczaka z dodatkami, herbata.	
Szynka z fileta	3 plastry – 60 g
Chleb pszenno-żytni	3 kromki -100 g
Masło extra	10 g
Sałata zielona	Listki
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Sałatka z makaronem i warzywami	
Makaron	50 g
Kukurydza konserwowa	10 g
Sałata	50 g
Pomidor	50 g
Jogurt naturalny	20 g
Majonez	2 g

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2400 kcal
Białko	106 g
Tłuszcz	81 g (w tym nasycone 31 g)
Węglowodany ogółem	322 g (w tym cukry 61 g)
Błonnik pokarmowy	25 g
Sól	6,25 g

3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

Śniadanie: Pieczywo z twarogiem i dodatkami, herbata.	
Chleb graham	60 g
Bułka grahamka	70 g – 1 sztuka
Masło extra	10 g
Ser twarogowy	100 g
Ogórek	100 g
Sałata	Listki
Herbata z cytryną.	

Obiad: Zupa pieczarkowa z makaronem, udko z kurczaka pieczone (w piecu konwekcyjno-parowym) z ziemniakami i burakami, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka)	Po 30 g
Makaron	30 g
Śmietana 18%	15 g
Pieczarki	70 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Udka z kurczaka	1 sztuka
Olej rzepakowy	5 ml
Ziemniaki	400 g
Buraki	150 g
chrzan	5 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: Gruszka 1 sztuka	

Kolacja: Pieczywo z szynką kruchą z fileta z kurczaka z dodatkami, herbata.	
Szynka z fileta	3 plastry – 60 g
Chleb graham	3 kromki -100 g
Rzodkiewka	50 g
Masło extra	10 g
Sałata zielona	Listki
Ogórek	100 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Sałatka z makaronem i warzywami	
makaron	50 g
Kukurydza konserwowa	10 g
Kapusta pekińska	50 g
Pomidor	50 g
Jogurt naturalny	20 g
Majonez	2 g

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2232 kcal
Białko	104 g
Tłuszcz	80g (w tym nasycone 30 g)
Węglowodany ogółem	284 g (w tym cukry 42 g)
Błonnik pokarmowy	27 g
Sól	5,52 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.

- Ocena organoleptyczna została przeprowadzona przez dietetyka dla każdego z posiłków i znajduje się w dokumentacji szpitalnej Projektu.
- Zdjęcia posiłków:



Zdjęcie 1. Śniadanie w diecie podstawowej.



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



Zdjęcie 3. Obiad w diecie podstawowej.