



DIETA PODSTAWOWA 7-10.11.2023

7.11.2023	8.11.2023	9.11.2023	10.11.2023
<p>Śniadanie</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb pszenno-żytni 160g; ser twarogowy chudy 75g; (7) ogórek 65g; jaja kurze całe 60g; (3) margaryna miękka, 45% tłuszczu 20g;</p>	<p>Śniadanie</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb pszenno-żytni 160g; (1) gruszka 130g; serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty 75g; (7) pomidory, czerwone 60g; szynka z piersi kurczaka 60g; papryka czerwona, słodka 20g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 15g;</p>	<p>Śniadanie</p> <p>kawa zbożowa, rozpuszczalna, napar bez cukru 200g; (1) chleb żytni razowy 110g; (1) marchew 100g; mleko spożywcze, 2% tłuszczu 50g; (7) ser żółty 40g; (7) serek śmietankowo-kanapkowy 30g; (7) papryka czerwona, słodka 20g; masło ekstra 10g; (7) sałata masłowa 10g;</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi (7) Składniki: mleko spożywcze, 2% tłuszczu 200g; płatki kukurydziane 40g woda 250g; chleb żytni razowy 90g; (1) serek wiejski 50g; rzodkiewka 40g; masło ekstra 10g; (7) sałata masłowa 10g; szczypiorek 10g;</p>
<p>Obiad</p> <p>Zupa brokułowa z kaszą, ciecierzycą i oliwą (1, 7, 9) Składniki: wywar jarzynowy 300g; brokuły 50g; włoszczyzna (marchew, pietruszka, por, seler, cebula) 50g; kasza orkiszowa 25g; cieciora (ciecierzyca) gotowana, bez soli 20g; oliwa z oliwek 2g; pieprz czarny 1g; sól biała 0.5g Pieczeń wieprzowa z łopatki (S) Składniki: wieprzowina, łopatka, bez kości 150g; cebula 18g; olej rzepakowy uniwersalny 8g; papryka, mielona 3g; pieprz czarny 2g; majeranek suszony 2g; sól biała 0.5g Sałata z oliwą Składniki: sałata masłowa 50g; oliwa z oliwek 3.9g; ocet balsamiczny 2.4g; cukier, biały 1.2g; sok z cytryny 1.0g; sól biała 0.2g woda 250g; jabłko 190g; kasza gryczana prażona 70g;</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa z czerwonej soczewicy (G) (1, 5, 7, 9) Składniki: wywar jarzynowy 300g; włoszczyzna (marchew, pietruszka, por, seler, cebula) 100g; soczewica, czerwona, dojrzałe nasiona 50g; ziemniaki 20g; mąka pszenna, typ 550 3.8g; oliwa z oliwek 2g; pieprz czarny 1g; sól biała 0.5g Kopytka z cebulką (G,S) (1, 3, 5) Składniki: ziemniaki 300g; cebula 70g; jaja kurze całe 60g; mąka pszenna, typ 550 40g; mąka ziemniaczana 20g; olej rzepakowy uniwersalny 2g; sól biała 1g Surówka z kiszzonej kapusty Składniki: kapusta kiszona 100g; cebula 2g; marchew 1.5g; olej rzepakowy uniwersalny 1g; pietruszka, liście 1g; cukier, biały 0.5g; sól biała 0.5g woda 250g;</p>	<p>Obiad</p> <p>Rosół z kaszką i zieloną pietruszką (G) (1, 7, 9) Składniki: wywar jarzynowy 300g; włoszczyzna (marchew, pietruszka, por, seler, cebula) 50g; kasza manna 25g; pietruszka, liście 10g; oliwa z oliwek 2g; pieprz czarny 1g; sól biała 0.5g Kotlet z piersi kurczaka (S) (1, 3) Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry 150g; jaja kurze całe 25g; mąka pszenna, typ 550 20g; olej rzepakowy 15g; pieprz czarny 1g; sól biała 0.3g Surówka z selera z rodzynkami (9, 12) Składniki: seler korzeniowy 100g; rodzyнки, bez pestek, suszone 20g; olej rzepakowy 10g; pietruszka, liście 2g; pieprz czarny 1g; cukier, biały 1g; sól biała 0.5g herbata, napar bez cukru 240g; ziemniaki 200g; (5) koper ogrodowy 100g;</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa grochowa (G) (1, 5, 7, 9) Składniki: wywar jarzynowy 300g; ziemniaki 50g; groch, dojrzałe nasiona 50g; włoszczyzna (marchew, pietruszka, por, seler, cebula) 25g; mąka pszenna, typ 550 50g; oliwa z oliwek 1g; pieprz czarny 1g; sól biała 0.5g Ryz z jabłkiem i cynamonem (G,D) Składniki: ryż 50g, jabłko 100g; woda 250g; olej rzepakowy 15g; cukier, biały 2g; cynamon mielony 2g; sól biała 1g woda 250g; marchew 100g;</p>
<p>Kolacja</p> <p>woda 300g; chleb pszenno - żytni 160g; papryka czerwona, słodka 60g; szynka z piersi kurczaka 50g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 20g; ser, gouda tłusty 20g; (7)</p>	<p>Kolacja</p> <p>Sałatka ziemniaczana (3, 5, 10) Składniki: ziemniaki 180g; ogórek kiszony 120g; jaja kurze całe 60g; majonez lekki (light) 15g; pietruszka, liście 4g; pieprz czarny 1g; sól biała 1g woda 300g; chleb pszenno - żytni 90g; margaryna miękka, 45% tłuszczu 15g; sałata masłowa 12g;</p>	<p>Kolacja</p> <p>woda 250g; chleb żytni razowy 120g; (1) pomidory, czerwone 80g; ogórek 80g; szynka wieprzowa, gotowana 60g; masło ekstra 20g; (7)</p>	<p>Kolacja</p> <p>Śledź w oleju (4) Składniki: śledź matjas 70g; cebula 20g; olej rzepakowy 10g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; chleb żytni razowy 90g; (1) pomidory, czerwone 60g; ser żółty 30g; (7) sałata masłowa 10g; masło ekstra 10g; (7)</p>
<p>2 Kolacja</p> <p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 200g; (7)</p>	<p>2 Kolacja</p> <p>kefir, 2% tłuszczu 200g; (7) marchew 100g;</p>	<p>2 Kolacja</p> <p>jabłko 300g;</p>	<p>2 Kolacja</p> <p>Maślanka spożywcza 200g; (7) śliwka 55g</p>
<p>Podsumowanie dnia E: 2156,5, B: 114,9, T: 69,8, W: 282 282,4, NKT: 19,8, CP: 46,8, Sól: 4,5</p>	<p>Podsumowanie dnia E: 2204,9, B: 94,7, T: 55,8, W: 347,2 NKT: 16,7, CP: 44,6 sól: 9,3</p>	<p>Podsumowanie dnia E: 2173,6, B: 95,8, T: 81,9, W: 289,0 NKT: 20,8, CP: 69,2, sól: 7,7</p>	<p>Podsumowanie dnia E: 2273, B: 100, T: 79,1, W: 310,4, NKT: 26, CP: 57,4; sól: 7,5</p>



10.11.2023

2. Dieta wysokobiałkowa

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi (7) Składniki: mleko spożywcze, 2% tłuszczu 200g; płatki kukurydziane 40g
woda 250g; serek wiejski 100g;
chleb żytni razowy 90g; (1) rzodkiewka 40g; sałata masłowa 10g; szczypiorek 10g;

Obiad

Zupa grochowa (G) (1, 5, 7, 9)

Składniki: wywar jarzynowy 300g; ziemniaki 50g; groch, dojrzałe nasiona 50g; włoszczyzna (marchew, pietruszka, por, seler, cebula) 25g; mąka pszenna, typ 550 5g; oliwa z oliwek 1g; pieprz czarny 1g; sól biała 0.5g
Ryż z jabłkiem i cynamonem (G,D)
Składniki: ryż 50g, jabłko 100g; woda 250g;; olej rzepakowy 15g; cukier, biały 2g; cynamon mielony 2g; sól biała 1g
woda 250g woda 250g; marchew 100g; serek homogenizowany 150g (7)

Kolacja

Śledź w oleju (4)

Składniki: śledź matjas 70g; cebula 20g; olej rzepakowy 10g

herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; chleb żytni razowy 90g; (1)
pomidory, czerwone 60g; ser żółty 30g; (7)
sałata masłowa 10g; masło ekstra 10g; (7)

2 Kolacja

maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 200g; (7)
śliwki, różne gatunki 55g;

Podsumowanie dnia

E: 2247,3
B: 105,4, T: 73,4, W: 311,3
NKT:21,5, CP:57,4, sól:7,5

3. Dieta niskobiałkowa

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi (7) Składniki: mleko spożywcze, 2% tłuszczu 200g; płatki kukurydziane 40g
woda 250g; chleb żytni razowy 90g; (1) rzodkiewka 40g; masło ekstra 20g; (7) sałata masłowa 10g; szczypiorek 10g;

Obiad

Zupa grochowa (G) (1, 5, 7, 9)

Składniki: wywar jarzynowy 150g; ziemniaki 25g; groch, dojrzałe nasiona 25g; włoszczyzna (marchew, pietruszka, por, seler, cebula) 13g; mąka pszenna, typ 550 2.5g; oliwa z oliwek 0.5g; pieprz czarny 0.5g; sól biała 0.3g
Ryż z jabłkiem i cynamonem (G,D)
Składniki: ryż 50g, jabłko 100g; woda 250g;; olej rzepakowy 15g; cukier, biały 2g; cynamon mielony 2g; sól biała 1g
woda 250g woda 250g; marchew 100g;

Kolacja

Śledź w oleju (4)

Składniki: śledź matjas 70g; cebula 20g; olej rzepakowy 10g

herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; chleb żytni razowy 90g; (1)
pomidory, czerwone 60g; masło ekstra 20g; (7)
ser żółty 15g; (7) sałata masłowa 10g;

2 Kolacja

śliwki, różne gatunki 120g;

Podsumowanie dnia

E: 2201,6,
B: 68,7, T: 93,3, W: 290,1
NKT:34,2, CP:53,3, sól:6,3

4. Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszcz.

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi (7) Składniki: mleko spożywcze, 2% tłuszczu 200g; płatki kukurydziane 40g
woda 250g; chleb pszenny 90g; (1) serek wiejski 50g; sałata masłowa 30g; masło ekstra 10g; (7)

Obiad

Zupa ziemniaczana (G) (1, 5, 7, 9) Składniki: wywar jarzynowy 300g; ziemniaki 120g; włoszczyzna (marchew, pietruszka, por, seler, cebula) 50g; mąka pszenna, typ 550 5g; oliwa z oliwek 3g; pieprz czarny 1g; sól biała 0.5g
Ryż z jabłkiem i cynamonem (G,D)
Składniki: ryż 50g, jabłko 100g; woda 250g;; olej rzepakowy 15g; cukier, biały 2g; cynamon mielony 2g; sól biała 1g
woda 250g woda 250g; marchew 100g;

Kolacja

herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; chleb pszenny 120g; (1)
szynka z piersi kurczaka 80g;
pomidory, czerwone 60g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 10g; (7)

2 Kolacja

jogurt naturalny, 2% tłuszczu 200g; (7)
jabłko 100g;

Podsumowanie dnia

E: 2140,8
B: 94,0, T: 59,3, W: 321,1
NKT:21,6, CP:61,4, sól:8,8

5. Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi (7) Składniki: mleko spożywcze, 2% tłuszczu 200g; płatki kukurydziane 40g
woda 250g; chleb żytni razowy 90g; (1)
serek wiejski 50g; rzodkiewka 40g;
masło ekstra 10g; (7) sałata masłowa 10g; szczypiorek 10g;

Obiad

Zupa grochowa (G) (1, 5, 7, 9)

Składniki: wywar jarzynowy 450g; ziemniaki 75g; groch, dojrzałe nasiona 75g; włoszczyzna (marchew, pietruszka, por, seler, cebula) 40g; mąka pszenna, typ 550 7.5g; oliwa z oliwek 1.5g; pieprz czarny 1.5g; sól biała 0.8g
Ryż z jabłkiem i cynamonem (G,D)
Składniki: ryż brązowy 250g, jabłko 500g; woda 250g;; olej rzepakowy 15g; cukier, biały 2g; cynamon mielony 2g; sól biała 1g
woda 250g woda 250g; marchew 200g;

Kolacja

Śledź w oleju (4)

Składniki: śledź matjas 70g; cebula 20g; olej rzepakowy 10g
herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; chleb żytni razowy 90g; (1)
pomidory, czerwone 60g; ser żółty 60g; (7)
sałata masłowa 10g; masło ekstra 10g; (7)

2 Kolacja

maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 200g; (7)
śliwki, różne gatunki 55g;

Podsumowanie dnia

E: 2205,5
B: 103,0, T: 76,9, W: 299,3
NKT:29,6, CP:56,3, sól:8,3



6. Dieta ubogoenergetyczna

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi (7) Składniki: mleko spożywcze, 2% tłuszczu 100g; płatki kukurydziane 20g

woda 250g; chleb żytni razowy 60g; (1)
serek wiejski 50g; rzodkiewka 40g; masło ekstra 10g; (7)
sałata masłowa 10g; szczypiorek 10g;

Obiad

Zupa grochowa (G) (1, 5, 7, 9)

Składniki: wywar jarzynowy 150g; ziemniaki 25g; groch, dojrzałe nasiona 25g; włoszczyzna (marchew, pietruszka, por, seler, cebula) 13g; mąka pszenna, typ 550 2.5g; oliwa z oliwek 0.5g; pieprz czarny 0.5g; sól biała 0.3g

Ryż z jabłkiem i cynamonem (G,D)

Składniki: ryż 250g, jabłko 100g; woda 250g;; olej rzepakowy 15g; cukier, biały 2g; cynamon mielony 2g; sól biała 1g

woda 250g woda 250g; marchew 100g;

Kolacja

Śledź w oleju (4)

Składniki: śledź matjas 35g; cebula 10g; olej rzepakowy 5g

herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; pomidory, czerwone 60g; chleb żytni razowy 60g; (1)

ser żółty 30g; (7)sałata masłowa 10g; masło ekstra 10g; (7)

2 Kolacja

maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100g; (7)

śliwki, różne gatunki 55g;

Podsumowanie dnia

E: 1725.1,
B: 74.2, T: 64.3, W: 226.7
NKT:23,1, CP:43,5, sól:5,2

7A. Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi (7) Składniki: mleko spożywcze, 2% tłuszczu 200g; płatki kukurydziane 40g

woda 250g; chleb pszenny 90g; (1)serek wiejski 50g; sałata masłowa 30g; masło ekstra 10g; (7)

Obiad

Zupa ziemniaczana (G) (1, 5, 7, 9)

Składniki: wywar jarzynowy 300g; ziemniaki 120g; włoszczyzna (marchew, pietruszka, por, seler, cebula) 50g; mąka pszenna, typ 550 5g; oliwa z oliwek 3g; pieprz czarny 1g; sól biała 0.5g

Ryż z jabłkiem i cynamonem (G,D)

Składniki: ryż 50g, jabłko 100g; woda 250g;; olej rzepakowy 15g; cukier, biały 2g; cynamon mielony 2g; sól biała 1g

woda 250g woda 250g; marchew 100g;

Kolacja

woda 250g; chleb pszenny 120g; (1)

szynka z piersi kurczaka 80g; pomidory, czerwone 60g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 10g; (7)

2 Kolacja

jogurt naturalny, 2% tłuszczu 200g; (7)jabłko 100g;

Podsumowanie dnia

E: 2138.3,
B: 94.0, T: 59.3, W: 320.
NKT:21,6, CP:61,4, sól:8,8

7B. Dieta łatwostrawna

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi (7) Składniki: mleko spożywcze, 2% tłuszczu 200g; płatki kukurydziane 40g

woda 250g; chleb pszenny 90g; (1)serek wiejski 50g; sałata masłowa 30g; masło ekstra 15g; (7)

Obiad

Zupa ziemniaczana (G) (1, 5, 7, 9)

Składniki: wywar jarzynowy 300g; ziemniaki 120g; włoszczyzna (marchew, pietruszka, por, seler, cebula) 50g; mąka pszenna, typ 550 5g; oliwa z oliwek 3g; pieprz czarny 1g; sól biała 0.5g

Ryż z jabłkiem i cynamonem (G,D)

Składniki: ryż 50g, jabłko 100g; woda 250g;; olej rzepakowy 15g; cukier, biały 2g; cynamon mielony 2g; sól biała 1g

woda 250g woda 250g; marchew 100g;

Kolacja

herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g;

chleb pszenny 120g; (1)szynka z piersi kurczaka 80g; pomidory, czerwone 60g; masło ekstra 15g; (7)sałata masłowa 10g;

2 Kolacja

jogurt naturalny, 2% tłuszczu 200g; (7)jabłko 100g;

Podsumowanie dnia

E: 2215.6,
B: 94.1, T: 67.5, W: 321.1
NKT:27,1, CP:61,5, sól:8,8;

8. Dieta papkowata

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi (7) Składniki: mleko spożywcze, 2% tłuszczu 200g; płatki kukurydziane 40g

woda 250g; chleb pszenny 90g; (1)serek wiejski 50g; sałata masłowa 30g; masło ekstra 15g; (7)

Obiad

Zupa ziemniaczana (G) (1, 5, 7, 9)

Składniki: wywar jarzynowy 300g; ziemniaki 120g; włoszczyzna (marchew, pietruszka, por, seler, cebula) 50g; mąka pszenna, typ 550 5g; oliwa z oliwek 3g; pieprz czarny 1g; sól biała 0.5g

Ryż z jabłkiem i cynamonem (G,D)

Składniki: ryż 50g, jabłko 100g; woda 250g;; olej rzepakowy 15g; cukier, biały 2g; cynamon mielony 2g; sól biała 1g

woda 250g woda 250g; marchew 100g;

Kolacja

herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g;

chleb pszenny 120g; (1)szynka z piersi kurczaka 80g; pomidory, czerwone 60g; masło ekstra 15g; (7)sałata masłowa 10g;

2 Kolacja

jogurt naturalny, 2% tłuszczu 200g; (7)jabłko 100g;

**W tej diecie część produktów jest zmielona, zmiksowana, dostosowana do stanu pacjenta.

Podsumowanie dnia

E: 2215.6,
B: 94.1, T: 67.5, W: 321.1
NKT:27,1, CP:61,5, sól:8,8