

<b>Szpital Powiatowy w Zambrowie sp. z o.o.</b>	<b>ZAŁĄCZNIK</b>	<b>OD-2</b>	
		<b>OD-2/P-1/Z-1</b>	
<b>Odżywianie (OD)</b>	<b>DIETA PODSTAWOWA</b>	<b>Wydanie</b>	<b>02</b>
		<b>Obowiązuje od</b>	<b>06.10.21</b>
		<b>Strona</b>	<b>1/2</b>

	<b>Nazwisko</b>	<b>Stanowisko</b>	<b>Data</b>	<b>Podpis</b>
<b>Opracował</b>	Jolanta Jurczak	Dietetyk		
<b>Sprawdził</b>	Katarzyna Paplińska	Koordynator Sekcji Żywienia		
<b>Zatwierdził</b>	Bogusław Dębski	Prezes		

### 1. Opis diet

Żywnienie podstawowe zaleca się chorym przebywającym na leczeniu szpitalnym, którzy nie wymagają żywienia dietetycznego. Dieta podstawowa powinna spełniać wszystkie warunki racjonalnego żywienia ludzi zdrowych. Jednak, jako że ze względu na pobyt w szpitalu zmienia się tryb życia, wskazane jest ograniczenie produktów ciężkostrawnych i wzdymających.

Dieta podstawowa zawiera 3 posiłki i stanowi podstawę do planowania diet leczniczych.

### 2. Przykładowy jadłospis

#### a) Śniadania:

- Zupy mleczne, mleko, kakao z mlekiem lub kawa zbożowa/herbata z cukrem,
- Pieczywo mieszane z udziałem pieczywa razowego,
- Produkt białkowy jako dodatek do śniadania: sery białe, homogenizowane, twarogowe, żółte, jaja, pasty z jaj, wędlin i ryb, wędliny,
- Miód, dżem, powidła,
- Wskazany dodatek owoców sezonowych.

#### b) Obiady:

- Zupy: jarzynowe, rosoły, krupniki, barszcze,
- Dania mięsne dostarczające białka zwierzęcego: mięsa pieczone, duszone, smażone (na oliwie z oliwek lub oleju rzepakowym), dania z ryb, jaj,
- Jako dodatki: ziemniaki, kasze, makarony, kluski, ryż, warzywa gotowane lub surówki z warzyw,
- Desery: kompoty, kisiele, galaretki, budynie, musy; wskazane są desery mleczne jeśli w obiedzie jest mało produktów dostarczających białka zwierzęcego.

#### c) Kolacje:

- Pieczywo mieszane z masłem/dżemem,
- Wędliny, pasty mięsne, pasty twarogowe, pasty rybne,
- Galarety z ryb i drobiu,
- Pożądany dodatek warzyw i owoców,
- Napoje do kolacji: jak przy śniadaniu

### 3. Założenia diet

- 2300-2400 kcal
- Białko: 80 g
- Tłuszcze: 80 g
- Węglowodany: 325 g

<b>Szpital Powiatowy w Zambrowie sp. z o.o.</b>	<b>ZAŁĄCZNIK</b>	<b>OD-2</b>	
		<b>OD-2/P-1/Z-1</b>	
<b>Odżywianie (OD)</b>	<b>DIETA PODSTAWOWA</b>	<b>Wydanie</b>	<b>02</b>
		<b>Obowiązuje od</b>	<b>06.10.21</b>
		<b>Strona</b>	<b>2/2</b>

Realizacja średnich norm żywieniowych według grup produktów powinna przedstawiać się następująco:

- Produkty zbożowe – ok. 400 g
- Mleko i produkty mleczne – ok. 500 g
- Jaja – ok. 15 g
- Mięso, wędliny i ryby – ok. 140 g
- Masło i śmietana – ok. 30 g
- Inne tłuszcze – ok. 35 g
- Ziemniaki – ok. 400 g
- Warzywa i owoce z witaminą C – ok. 200 g
- Warzywa z karotenem – ok. 130 g
- Inne warzywa i owoce – ok. 300 g
- Strączkowe suche – ok. 10 g
- Cukier i słodczy – ok. 55 g

Lekarz może zlecić zmianę wartości energetycznej całodiennej racji pokarmowej w kierunku jej obniżenia lub zwiększenia.