

ZASTOSOWANIE

Dieta podstawowa stosowana jest u osób niewymagających żywienia dietetycznego. Powinna ona spełniać wymagania racjonalnego żywienia ludzi zdrowych, tzn. ma zaspokajać zapotrzebowania na energię oraz na wszystkie niezbędne składniki odżywcze.

ZASADY

- Spożywanie warzyw w formie surowej lub krótko gotowane;
- Spożywanie codziennie 1-2 porcji owoców
- 4-5 posiłków dziennie w tym 3 główne i 1-2 w postaci przekąsek.
- Przyjmowanie 1,5 – 2 l płynów dziennie (najlepiej woda mineralna niegazowana).
- Spożywanie węglowodanów złożonych, tj. pieczywo pełnoziarniste, ryż brązowy, makaron pełnoziarnisty, kasza gryczana, jęczmienna gruba, kasza pęczak
- Przygotowanie posiłków za pomocą gotowania, gotowania na parze, duszenia, pieczenia

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS

I ŚNIADANIE: Kawa zbożowa z mlekiem, pieczywo żytnie, masło ekstra, jajko gotowane, pomidor

II ŚNIADANIE: jabłko, orzechy włoskie

OBIAD: Brokułowa z makaronem, pieczeń rzymska, sos jarzynowy, ziemniaki z koperkiem, sałatka z buraczków, ogórka i marchewki, kompot

PODWIECZOREK: jogurt naturalny, pestki dyni

KOLACJA: pieczywo żytnie, masło, wędlina drobiowa, ogórek zielony, herbata

**„Skutecznie leczyć,
otoczyć opieką,
natchnąć nadzieją”**

Pełnomocnik ds. Praw Pacjenta

Pawilon D., I piętro, pok. 105,

Poniedziałek 8.00 — 10.00

Środa 12.00 — 14.00

Czwartek 9.00 — 11.00

✉ pełnomocnikpp@szpital-chrzanow.pl

☎ 32 674 75 16 lub 500 784 162

Pracownik Socjalny

Pawilon D., I piętro, pok. 104,

od poniedziałku do piątku w godzinach:

7.00 - 14.35

☎ 32 624 75 14

Rejestracja Poradni Specjalistycznych

Pawilon D., parter

od poniedziałku do piątku w godzinach:

7.00 do 17.00

☎ 32 624 75 36 32 624 75 37 507 124 142

Edukacja pacjentów w zakresie:












- **odleżyn**, tel. 32 624 72 39, we wtorki w godz. od 10.00 do 12.00
- **stomii**, tel. 32 624 72 24, w czwartki w godz. 12.00 do 14.00
- **dietetyki**, tel. 32 624 70 84, pawilon D, I piętro pok. 115, pn - pt. 8.40 do 11.35



SZPITAL
POWIATOWY
W CHRZANOWIE

DIETA PODSTAWOWA



	ZALECANE	W UMIARKOWANYCH ILOŚCIACH	PRZECIWWSKAZANE
 Napoje	Mleko (0,5%-2%), kawa zbożowa z mlekiem, herbata z mlekiem, herbata owocowa i ziołowa, słaba herbata, soki owocowe i warzywne, napoje mleczno—owocowe i mleczno—warzywne, wody niegazowane, jogurt, kefir	Mleko 3,2%	Alkohol, mocne kakao, płynna czekolada, mocna kawa i herbata, wody gazowane, napoje typu cola/pepsi, napoje słodzone, napoje energetyzujące
 Pieczywo	Chleb żytni, chleb razowy, chleb typu graham, pieczywo z nasionami, pieczywo z otrębami	Pieczywo pszenno—żytnie, chleb tostowy pełnoziarnisty, chleb chrupki pełnoziarnisty	Pieczywo pszenne, chleb tostowy pszenny, pieczywo cukiernicze, drożdżówki, pączki
 Dodatki do pieczywa	Margaryny miękkie kubkowe, półtłusty twaróg, wędlina drobiowa, jajko gotowane, dżem niskosłodzony, miód,	Masło, wędliny wieprzowe, parówki wieprzowe, ser podpuszczkowy (żółty), ser topiony	Tłuste wędliny, konserwy, salceson, pasztet, smalec, jajko w tłustych sosach, galarety wieprzowe
 Zupy i sosy gorące	Zupy na wywarach warzywnych, z dodatkiem nasion roślin strączkowych, zupy krem Sosy jarzynowe	Zaprawiane mąką i śmietaną, zaciągane żółtkiem	Zupy i sosy z zasmażką
 Dodatki do zup	Makarony pełnoziarniste, nasiona roślin strączkowych, ryż brązowy, kasza gryczana/pęczak	Ryż biały, makaron pszenny, kasza manna,	Tłuste grzanki, skwarki
 Mięso, ryby	Kurczak bez skóry/ indyk bez skóry, królik, schab Ryby: dorsz, pstrąg strumieniowy, sola, morszczuk, lin, okoń, mintaj, śledź, makrela, łosoś, tuńczyk	Schab, wołowina	Karczek, baranina, gęś, kaczka, podroby
 Potrawy bezmięsne	Budynie z kasz i warzyw/makaronu, risotto z sosem, pierogi, łazanki, zapiekanki z warzyw	Fasolka po bretońsku, bigos, łazanki,	Placki ziemniaczane, frytki
 Tłuszcze	Dodawane na surowo: olej rzepakowy, olej lniany, oliwa z oliwek, oleje tłoczone na zimno	masło	Smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde, olej kokosowy, olej palmowy
 Owoce i warzywa	Wszystkie dostępne na rynku, kiszonki	Warzywa konserwowe	Warzywa zasmażane, owoce konserwowe
 Desery	Kisiel, budyń, galaretka owocowa, galaretka mleczna, kompot, musy owocowe, bezy, suflety, soki i przecięry owocowe, orzechy niesolone, gorzka czekolada	Sorbety owocowe	Tłuste ciasta, torty, kremy, desery z alkoholem, czekolada, batony, lody, orzechy solone
 Przyprawy	Przyprawy jednoskładnikowe		Przyprawy z dużą zawartością soli, ocet, przyprawa do zup w płynie