

ZASTOSOWANIE

Dieta wegetariańska to świadoma i celowa rezygnacja ze spożycia produktów pochodzenia zwierzęcego. Dieta ta posiada wiele form: laktoowovegetarianizm, laktowegetarianizm, semiwegetarianizm, owowegetarianizm.

Dieta wegetariańska nie jest dietą leczniczą.

ZASADY

- Spożywanie warzyw w formie surowej i krótkogotowane
- Spożywanie codziennie 1-2 porcji owoców
- 4-5 posiłków dziennie w tym 3 główne i 1-2 w postaci przekąsek.
- Przyjmowanie 2l płynów dziennie (najlepiej woda mineralna niegazowana).
- Spożywanie węglowodanów złożonych, tj. pieczywo pełnoziarniste, ryż brązowy, makaron pełnoziarnisty, kasza gryczana, jęczmień gruby, 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: kotkajl z pomarańczy i szpinaku z nasionami słonecznika

OBIAD: Brokułowa z makaronem, kotlet z soczewicy, ziemniaki z koperkiem, sałatka z buraczków, ogórka i marchewki, kompot

PODWIECZOREK: jogurt naturalny, pestki dyni

KOLACJA: pieczywo żytnie, masło, twarożek z rzodkiewką, papryką i szczypiorkiem, 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 WEGETARIAŃSKA



	ZALECANE	W UMIARKOWANYCH ILOŚCIACH	PRZECIWWSKAZANE
 <p>Napoje</p>	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
 <p>Pieczywo</p>	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
 <p>Dodatki do pieczywa</p>	Półtłusty twaróg, jajko gotowane, miód, pasty warzywne, hummus, dżem niskosłodzony, pasta z awokado	Ser podpuszczkowy (żółty), ser topiony,	Jaja w tłustych sosach
 <p>Zupy i sosy gorące</p>	Zupy na wywarach warzywnych, z dodatkiem nasion roślin strączkowych, zupy krem, Sosy jarzynowe	Zaprawiane mąką i śmietaną, zaciągane żółtkiem	Zupy i sosy z zasmażką
 <p>Dodatki do zup</p>	Makarony pełnoziarniste, nasiona roślin strączkowych, ryż brązowy, kasza gryczana/pęczak	Ryż biały, makaron pszenny, kasza manna,	Tłuste grzanki
 <p>Potrawy bezmięsne</p>	Risotto bez mięsa, kaszotto bez mięsa, kotlety warzywne, kotlety/pulpety z nasion roślin strączkowych, pierogi bez mięsa, gulasz warzywny,		Placki ziemniaczane, frytki
	Gołąbki bez mięsa, naleśniki, kopytka, kluski		
 <p>Tłuszcze</p>	Dodawane na surowo: olej rzepakowy, olej lniany, oliwa z oliwek, oleje tłoczone na zimno	masło	Margaryny twarde, olej kokosowy, olej palmowy
 <p>Owoce i warzywa</p>	Wszystkie dostępne na rynku, kiszonki	Warzywa konserwowe	Warzywa zasmażane, owoce konserwowe
 <p>Desery</p>	Kisiel, budyń, galaretka owocowa, galaretka mleczna, kompot, musy owocowe, bezy, suflety, soki i przeciera owocowe, orzechy niesolone, gorzka czekolada	Sorbety owocowe	Tłuste ciasta, torty, kremy, desery z alkoholem, czekolada, batony, lody, orzechy solone
 <p>Przyprawy</p>	Przyprawy jednoskładnikowe		Przyprawy z dużą zawartością soli, ocet, przyprawa do zup w płynie