

PIĄTEK 1.12.2023 r.

1. DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie: Pieczywo z serkiem do smarowania i dodatkami, kakao.	
Chleb pszenno-żytni	60 g – 2 kromki
Bułka maślana	1 sztuka
Masło	10 g
Serek do smarowania	90 g – 3 sztuki
Dżem	1 sztuka – 30 g
Papryka	70 g
Sałata	Listki
Pomidor	70 g
Kakao z mlekiem.	

Obiad: Zupa koperkowa z ryżem, ryba panierowana z ziemniakami i kiszzonej kapusty, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka)	Po 30 g
Koper	10 g
Ryż	30 g
Śmietana 18%	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Ryba miruna	120 g
Mąka, bułka tarta, jaja	20 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki	400 g
Kiszona kapusta z marchewką	150 g
Jabłko (kompot)	50 g

Kolacja: Pieczywo z pastą z fasoli i dodatkami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni	3 kromki -90 g
Olej rzepakowy	10 ml
Cebula	30 g
Fasola Jaś (gotowana i zblendowana)	100 g
Pieprz, sól, kminek	-
Masło extra	10 g
Sałata zielona	Listki
Ogórek kiszony	100 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Kisiel z jabłkami.

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2376 kcal
Białko	96 g
Tłuszcz	76 g (w tym nasycone 33,6 g- 13 % wart. en)
Węglowodany ogółem	347 g (w tym cukry 52,2g- 8% wart. en)
Błonnik pokarmowy	40 g
Sól	5,69 g

2. DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: Pieczywo z serkiem do smarowania i dodatkami, kakao.	
Chleb pszenno-żytni	60 g – 2 kromki
Bułka maślana	1 sztuka
Masło	10 g
Serek do smarowania	90 g – 3 sztuki
Dżem	1 sztuka – 30 g
Sałata	Listki
Pomidor	70 g
Kakao z mlekiem.	

Obiad: Zupa koperkowa z ryżem, ryba po grecku z ziemniakami kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszką)	Po 30 g
Koper	10 g
Ryż	30 g
Śmietana 18%	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Ryba miruna	120 g
Marchew, seler, pietruszka	20 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki	400 g
Koncentrat pomidorowy	20 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: Koktajl bananowy	
Banan	60 g
Mleko	100 ml
Kefir	100 ml

Kolacja: Pieczywo z pastą twarogową i dodatkami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni	3 kromki -90 g
Masło extra	10 g
Twaróg	120 g
Salata zielona	Listki
Pomidor	
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Kisiel z jabłkami.

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2308 kcal
Białko	89 g
Tłuszcz	75 g
Węglowodany ogółem	338 g
Błonnik pokarmowy	32 g
Sól	4,11 g

3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

Śniadanie: Pieczywo z serkiem do smarowania i dodatkami, kakao.	
Chleb graham	90 g – 3kromki
Masło	10 g
Serek do smarowania	90 g – 3 sztuki
Papryka	70 g
Salata	Listki
Pomidor	70 g
Kakao z mlekiem.	

Obiad: Zupa koperkowa z ryżem, ryba po grecku z ziemniakami i kiszonej kapusty, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka)	Po 30 g

Koper	10 g
Ryż	30 g
Śmietana 18%	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Ryba miruna	120 g
Marchew, seler, pietruszka	20 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemiaki	400 g
Koncentrat pomidorowy	20 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: Koktajl bananowy	
Banan	60 g
Mleko	100 ml
Kefir	100 ml
Kolacja: Pieczywo z pastą z fasoli i dodatkami, herbata.	
Chleb graham	3 kromki -90 g
Olej rzepakowy	10 ml
Cebula	30 g
Fasola Jaś (gotowana i zblendowana)	100 g
Pieprz, sól, kminek	-
Masło extra	10 g
Sałata zielona	Listki
Ogórek kiszony	100 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Kisiel z jabłkami.

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2330 kcal
Białko	98g
Tłuszcz	86g
Węglowodany ogółem	319 g
Błonnik pokarmowy	36 g
Sól	4,7 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.
- Biorąc pod uwagę specyfikę oddziału wewnętrznego, dla komfortu Pacjentów bułki dodawane do posiłków zamieniane zostają na odpowiednią pod względem wartości odżywczych ilość chleba. Rodzaj chleba dostosowany do zalecanej dla danego Pacjenta diety.
- Normy żywienia dla poszczególnych diet przyjęte w szpitalu spełniają wymogi diet szpitalnych dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji zalecanych przez Ministerstwo Zdrowia.
- Zdjęcia posiłków:



Zdjęcie 1. Śniadanie w diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów.



Zdjęcie 2. Śniadanie w diecie łatwostrawnej.



Zdjęcie 3. Obiad w diecie podstawowej.



Zdjęcie 4. Obiad w diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów.