

Środa 10.01.2024 r.

## 1. DIETA PODSTAWOWA

<b>Śniadanie:</b> Pieczywo z serkiem topionym i szynką kruchą z kurczaka, herbata.	
Chleb pszenno-żytni	60 g
Bułka maślana	70 g – 1 sztuka
Masło extra	10 g
Ser topiony	50 g
Dżem	1 sztuka – 30 g
Ogórek	100 g
Szynka krucha z fileta	60 g – 3 plastry
Sałata	Listki
Herbata z cytryną.	

<b>Obiad:</b> Zupa pieczarkowa z makaronem, udko z kurczaka z ziemniakami i marchewką na ostro, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka)	Po 30 g
Makaron	30 g
Śmietana 18%	15 g
Pieczarki	50 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Udło z kurczaka	1 sztuka
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki	400 g
Marchew	150 g
chrzan	5 g
Jabłko (kompot)	50 g

<b>Kolacja:</b> Pieczywo z polędwicą sopocką z dodatkami, herbata.	
Polędwica	3 plastry – 60 g
Chleb pszenno-żytni	3 kromki -100 g
Rzodkiewka	50 g
Masło extra	10 g
Sałata zielona	Listki
Ogórek kiszony	100 g
Herbata z cytryną.	

<b>II Kolacja:</b> Sałatka z makaronem i pomidorem.	
Makaron (w kształcie ryżu)	50 g
Mozzarella	50 g
Pomidor	50 g
Jogurt naturalny	20 g
Majonez	2 g
Zioła	-

<b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:</b>	
Wartość energetyczna	2428kcal
Białko	113 g
Tłuszcz	87 g (w tym nasycone 37 g- 13% wart. en)
Węglowodany ogółem	304 g (w tym cukry 37g- 6% wart.en )
Błonnik pokarmowy	35 g
Sól	7 g

## 2. DIETA ŁATWOSTRAWNA

<b>Śniadanie:</b> Pieczywo z serkiem topionym i szynką kruchą z kurczaka, herbata.	
Chleb pszenno-żytni	60 g
Bułka maślana	70 g – 1 sztuka
Masło extra	10 g
Ser topiony	50 g
Dżem	1 sztuka – 30 g
Pomidor	100 g
Szynka krucha z fileta	60 g – 3 plastry
Sałata	Listki
Herbata z cytryną.	

<b>Obiad:</b> Zupa jarzynowa z makaronem, udko z kurczaka w sosie pomidorowym (w piecu konwekcyjno-parowym) z ziemniakami i marchewka gotowana, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka)	Po 30 g
Makaron	30 g
Śmietana 18%	15 g
Sól	1 g

Natka pietruszki	5 g
Udko z kurczaka	1 sztuka
Olej rzepakowy	10 ml
Koncentrat pomidorowym	20 g
Ziemniaki	400 g
Marchewka	150 g
Jabłko (kompot)	50 g

<b>Podwieczorek:</b> wafle ryżowe i banan	
Wafle ryżowe	3 szt.
Banan	1 szt.

<b>Kolacja:</b> Pieczywo z polędwicą sopocką z dodatkami, herbata.	
Polędwica	3 plastry – 60 g
Chleb pszenno-żytni	3 kromki -100 g
Masło extra	10 g
Sałata zielona	Listki
Pomidor	100 g
Herbata z cytryną.	

<b>II Kolacja:</b> Sałatka z makaronem i warzywami	
Makaron (w kształcie ryżu)	50 g
Mozzarella	50 g
Pomidor	50 g
Jogurt naturalny	20 g
Majonez	2 g
Zioła	-

<b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:</b>	
Wartość energetyczna	2670kcal
Białko	115g
Tłuszcz	88 g (w tym nasycone 37 g-12%)
Węglowodany ogółem	350 g (w tym cukry 73g-11%)
Błonnik pokarmowy	32 g
Sól	5,85 g

### 3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

<b>Śniadanie:</b> Pieczywo z serkiem topionym i szynką kruchą z kurczaka, herbata.	
Chleb graham	100 g
Masło extra	10 g
Ser topiony	50 g
Ogórek	100 g
Szynka krucha z fileta	60 g – 3 plastry
Sałata	Listki
Herbata z cytryną.	

<b>Obiad:</b> Zupa pieczarkowa z makaronem, udko z kurczaka w sosie pomidorowym (w piecu konwekcyjno-parowym) z ziemniakami i marchewką na ostro, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka)	Po 30 g
Makaron	30 g
Śmietana 18%	15 g
Pieczarki	70 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Udka z kurczaka	1 sztuka
Olej rzepakowy	10 ml
Koncentrat pomidorowy	20 g
Ziemniaki	400 g
Marchew	150 g
chrzan	5 g
Jabłko (kompot)	50 g

<b>Podwieczorek:</b> Gruszka 1 sztuka	
---------------------------------------	--

<b>Kolacja:</b> Pieczywo z polędwicą sopocką z dodatkami, herbata.	
Polędwica	3 plastry – 60 g
Chleb graham	3 kromki -100 g
Rzodkiewka	50 g
Masło extra	10 g
Sałata zielona	Listki
Ogórek kiszony	100 g

Herbata z cytryną.	
--------------------	--

<b>II Kolacja: Sałatka z makaronem i warzywami</b>	
Makaron (w kształcie ryżu)	50 g
Mozzarella	50 g
Pomidor	50 g
Jogurt naturalny	20 g
Majonez	2 g
Zioła	-

<b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:</b>	
Wartość energetyczna	2314 kcal
Białko	110 g
Tłuszcz	84g (w tym nasycone 37 g-14%)
Węglowodany ogółem	284 g (w tym cukry 31 g-5%)
Błonnik pokarmowy	40 g
Sól	6,93 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.

8. Zdjęcia posiłków:



Zdjęcie 1. Śniadanie w diecie podstawowej.



Zdjęcie 2. Śniadanie w diecie łatwostrawnej.



Zdjęcie 3. Obiad w diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów.