

Wtorek 12.12.2023r.

1. DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie: Pieczywo z szynką kruchą z fileta, dżem, bułka maślana, warzywa, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni	60 g – 2kromka
Bułka maślana	70 g – 1 sztuka
Masło extra	10 g
Szynka krucha z fileta	60 g – 3 sztuka
Dżem	30 g – 1 sztuka
Papryka czerwona	50 g
Ogórek kiszony	50 g
Herbata z cytryną.	

Obiad: Zupa pieczarkowa z makaronem, filet z kurczaka duszony w sosie szpinakowym z surówką z marchewki i kapusty i ziemniakami, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka)	Po 30 g
Kapusta słodka	20 g
Śmietana 18%	10 g
Natka pietruszki	5 g
Sól	1 g
Makaron	30 g
Pieczarki	50 g
Mięso z piersi kurczaka	150 g
Szpinak	50 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki	400 g
Biała kapusta	70 g
Marchewka	70 g
Śmietana 18%	15 g
Jabłka na kompot	50 g

Kolacja: Pieczywo z twarogiem i dodatkami, herbata .	
Chleb pszenno-żytni	3 kromki - 90g
Masło extra	10 g
Twaróg mielony	120 g
Salata zielona	listki

Pomidor, zioła	100 g
Jogurt naturalny	20 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Pieczona owsianka z jabłkami i cynamonem.	
Jabłko	1 sztuka
Ksylitol	5 g
Płatki owsiane	30 g
Rodzyнки	10 g
Mleko	150 ml
Cynamon	szczypta

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2215 kcal
Białko	114 g
Tłuszcz	60 g (w tym nasycone 24 g – 10% wart. En.)
Węglowodany ogółem	326 g (w tym cukry 62 g – 11% wart. En.)
Błonnik pokarmowy	40 g
Sól	2,56 g

2. DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: Pieczywo z szynką kruchą z fileta, dżem, bułka maślana, pomidor, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni	60 g – 2kromka
Bułka maślana	70 g – 1 sztuka
Masło extra	10 g
Szynka krucha z fileta	60 g – 3 sztuka
Dżem	30 g – 1 sztuka
Pomidor	100 g
Herbata z cytryną.	

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem, filet z kurczaka duszony w sosie szpinakowym z marchewką i ziemniakami, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka)	Po 30 g
Kapusta słodka	20 g
Śmietana 18%	10 g
Natka pietruszki	5 g
Sól	1 g
Makaron	30 g
Mięso z piersi kurczaka	150 g
Szpinak	50 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki	400 g
Marchewka	150 g
Śmietana 18%	15 g
Jabłka na kompot	50 g

Podwieczorek: Galaretka jogurtowa.	
Galaretka, jogurt	100 g

Kolacja: Pieczywo z twarogiem i dodatkami, herbata .	
Chleb pszenno-żytni	3 kromki - 90g
Masło extra	10 g
Twaróg mielony	120 g
Salata zielona	listki
Pomidor, zioła	100 g
Jogurt naturalny	20 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Pieczona owsianka z jabłkami i cynamonem.	
Jabłko	1 sztuka – 200 g
Ksylitol	5 g
Płatki owsiane	30 g
Rodzyunki	10 g
Mleko	150 ml
Cynamon	szczypta

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2259 kcal
Białko	117 g
Tłuszcz	61 g (w tym nasycone 25 g – 9%)
Węglowodany ogółem	330g (w tym cukry 65 g – 11%)
Błonnik pokarmowy	33 g
Sól	2,73 g

3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

Śniadanie: Pieczywo z szynką kruchą z fileta, bułka grahamka, warzywa, herbata z cytryną.	
Chleb graham	60 g – 2kromka
Bułka grahamka	70 g – 1 sztuka
Masło extra	10 g
Szynka krucha z fileta	60 g – 3 sztuka
Papryka czerwona	50 g
Ogórek kiszony	50 g
Herbata z cytryną.	

Obiad: Zupa pieczarkowa z makaronem, filet z kurczaka duszony w sosie szpinakowym z surówką z marchewki i kapusty i ziemniakami, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka)	Po 30 g
Kapusta słodka	20 g
Śmietana 18%	10 g
Natka pietruszki	5 g
Sól	1 g
Makaron	30 g
Pieczarki	50 g
Mięso z piersi kurczaka	150 g
Szpinak	50 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki	400 g
Biała kapusta	70 g
Marchewka	70 g
Śmietana 18%	15 g
Jabłka na kompot	50 g

Podwieczorek: Galaretka jog.	
-------------------------------------	--

Kolacja: Pieczywo z twarogiem i dodatkami, herbata .	
Chleb graham	3 kromki - 90g
Masło extra	10 g
Twaróg mielony	120 g
Salata zielona	listki
Pomidor, zioła	100 g
Jogurt naturalny	20 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Pieczona owsianka z jabłkami i cynamonem.	
Jabłko	1 sztuka – 200 g
Ksylitol	5 g
Płatki owsiane	30 g
Mleko	150 ml
Cynamon	szczypta

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2184 kcal
Białko	119 g
Tłuszcz	60 g (w tym nasycone 24g – 10%)
Węglowodany ogółem	318 g (w tym cukry 50 g – 9 %)
Błonnik pokarmowy	42 g
Sól	2,85 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.

1. Ocena organoleptyczna została przeprowadzona przez dietetyka dla każdego z posiłków i znajduje się w dokumentacji szpitalnej Projektu.
2. 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.
3. Normy żywienia dla poszczególnych diet przyjęte w szpitalu spełniają wymogi diet szpitalnych dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji zalecanych przez Ministerstwo Zdrowia.
4. Zdjęcia posiłków:



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



Zdjęcie 2. Śniadanie w diecie łatwostrawnej.



Zdjęcie 2. Obiad w diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów i podstawowej.