

PIĄTEK 12.01.2024 r.

## 1. DIETA PODSTAWOWA

<b>Śniadanie:</b> 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.	

<b>Obiad:</b> Zupa koperkowa z ryżem, ryba panierowana z ziemniakami i surówką z 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	200 g
Mąka, bułka tarta, jaja	20 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki	400 g
Kiszona kapusta z marchewką	150 g
Jabłko (kompot)	50 g

<b>Kolacja:</b> Pieczywo z pastą z fasoli i dodatkami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni	3 kromki -90 g
Olej rzepakowy	5 ml
Cebula	30 g
Fasola Jaś (gotowana i zblendowana)	50 g
Pieprz, sól, kminek	-
Masło extra	10 g
Sałata zielona	Listki
Ogórek kiszony	100 g
Herbata z cytryną.	

**II Kolacja: Jogurt Nat z jabłkiem ( po 1 szt.)**

<b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:</b>	
Wartość energetyczna	2239 kcal
Białko	91g
Tłuszcz	70 g (w tym nasycone 34 g- 13 % wart. en)
Węglowodany ogółem	327 g (w tym cukry 57 g- 10% wart. en )
Błonnik pokarmowy	38 g
Sól	5 g

**2. DIETA ŁATWOSTRAWNA**

<b>Śniadanie: Pieczywo z serkiem do smarowania i dodatkami, kakao.</b>	
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.	

<b>Obiad: Zupa koperkowa z ryżem, ryba po grecku z ziemniakami kompot.</b>	
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	200 g
Marchew, seler, pietruszka	20 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki	400 g
Koncentrat pomidorowy	20 g
Jabłko (kompot)	50 g

<b>Podwieczorek:</b> Koktajl bananowy	
Banan	60 g
Kefir	200 ml

<b>Kolacja:</b> Pieczywo z pastą twarogową i dodatkami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni	3 kromki -90 g
Masło extra	10 g
Twaróg	120 g
Sałata zielona	Listki
Pomidor	100 g
Herbata z cytryną.	

**II Kolacja:** Jog Nat z jabłkiem ( po 1 szt.).

<b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:</b>	
Wartość energetyczna	2430 kcal
Białko	112g
Tłuszcz	77 g (tł. Nasycone 39 g – 15%)
Węglowodany ogółem	331 g (w tym cukry 90 g – 14%)
Błonnik pokarmowy	32 g
Sól	3,37 g

### 3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

<b>Śniadanie:</b> 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
Sałata	Listki
Pomidor	70 g
Kakao z mlekiem.	

<b>Obiad:</b> Zupa koperkowa z ryżem, ryba po grecku z ziemniakami i surówką z 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	200 g
Marchew, seler, pietruszka	20 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki	400 g
Koncentrat pomidorowy	20 g
Jabłko (kompot)	50 g

<b>Podwieczorek:</b> Koktajl bananowy	
Banan	60 g
Kefir	200 ml
<b>Kolacja:</b> Pieczywo z pastą z fasoli i dodatkami, herbata.	
Chleb graham	3 kromki -90 g
Olej rzepakowy	5 ml
Cebula	30 g
Fasola Jaś (gotowana i zblendowana)	50 g
Pieprz, sól, kminek	-
Masło extra	10 g
Sałata zielona	Listki
Ogórek kiszony	100 g
Herbata z cytryną.	

**II Kolacja:** Jog Nat z jabłkiem (po 1 szt.)

<b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:</b>	
Wartość energetyczna	2165 kcal
Białko	94 g
Tłuszcz	69 g (nas. 35 g – 14%)
Węglowodany ogółem	303 g (w tym cukry 80g – 15%)
Błonnik pokarmowy	40 g
Sól	4,21 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 podstawowej.



Zdjęcie 2. Śniadanie w diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów.



Zdjęcie 3. Podwieczorek.