

SOBOTA 13.01.2024r.

1. DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie: Pieczywo z polędwicą sopocką, dżemem i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni	60 g
Bułka kajzerka	60 g – 1 sztuka
Masło extra	10 g
Polędwica	60 g – 3 plastry
Dżem	1 sztuka – 30 g
Ogórek/ pomidor	100 g
Sałata	Listki
Herbata z cytryną.	

Obiad: Zupa ogórkowa z ryżem, pieczony filec z kurczaka z ziołami, ziemniaki, czerwona kapusta, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka)	Po 30 g
Ryż	30 g
Śmietana 18%	15 g
Ogórek kiszony	50 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filec z kurczaka	150g
Zioła prowansalskie, oregano, rozmaryn, bazyli	-
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki	400 g
Czerwona kapusta z przyprawami	150 g
Jabłko (kompot)	50 g

Kolacja: Pieczywo z serem żółtym i dodatkami.	
Chleb pszenno-żytni	3 kromki -100 g
Pomidor	100 g
Masło extra	10 g
Sałata zielona	Listki
Papryka	100 g
Ser żółty	50 g – 2 plastry
Miód	1 sztuka – 30 g

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

II Kolacja: Serek homogenizowany z owocem
--

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2261kcal
Białko	115 g
Tłuszcz	70 g (w tym nasycone 33g- 13% wart. en)
Węglowodany ogółem	302 g (w tym cukry 50 g- 9% wart. en)
Błonnik pokarmowy	35 g
Sól	5,38 g

2. DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: Pieczywo z polędwicą sopocką, dżemem i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni	60 g
Bułka kajzerka	60 g – 1 sztuka
Masło extra	10 g
Polędwica	60 g – 3 plastry
Dżem	1 sztuka – 30 g
Pomidor	100 g
Sałata	Listki
Herbata z cytryną.	

Obiad: Zupa ryżowa, pieczony filet z kurczaka z ziołami, ziemniaki, Sałata z jogurtem, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka)	Po 30 g
Ryż	30 g
Śmietana 18%	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z kurczaka	150g
Zioła prowansalskie, oregano, rozmaryn, bazyli	-
Olej rzepakowy	10 ml

Ziemniaki	400 g
Sałata	-
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: Budyń	
Budyń	10 g
Mleko	200 ml

Kolacja: Pieczywo z serem żółtym i dodatkami. .	
Chleb pszenno-żytni	3 kromki -100 g
Masło extra	10 g
Sałata zielona	Listki
Pomidor	100 g
Ser żółty	50 g – 2 plastry
Miód	1 sztuka – 30 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Jogurt naturalny (1 sztuka) z granolą (20 g)

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2191 kcal
Białko	107 g
Tłuszcz	60 g (w tym nasycone 27 g- 12%)
Węglowodany ogółem	318 g (w tym cukry 47 g – 9%)
Błonnik pokarmowy	30 g
Sól	6 g

3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

Śniadanie: Pieczywo z polędwicą sopocką i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb graham	60 g
Bułka grahamka	60 g – 1 sztuka
Masło extra	10 g
Polędwica	60 g – 3 plastry
Rzodkiewka	100 g

Ogórek/ pomidor	100 g
Sałata	Listki
Herbata z cytryną.	

Obiad: Zupa ogórkowa z ryżem, pieczony filec z kurczaka z ziołami, ziemniaki, czerwona kapusta, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka)	Po 30 g
Ryż	30 g
Śmietana 18%	15 g
Ogórek kiszony	50 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filec z kurczaka	150g
Zioła prowansalskie, oregano, rozmaryn, bazyli	-
Olej rzepakowy	5 ml
Ziemniaki	400 g
Czerwona kapusta z przyprawami	150 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: Budyń

Kolacja: Pieczywo z serem żółtym i dodatkami. .	
Chleb pszenno-żytni	3 kromki -100 g
Pomidor	100 g
Masło extra	10 g
Sałata zielona	Listki
Papryka	100 g
Ser żółty	50 g – 2 plastry
Szynka drobiowa	40 g – 2 plastry
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Jogurt naturalny – 1 szt, granola (20g)

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2240 kcal
Białko	116 g
Tłuszcz	62 g (w tym nasycone 27 g – 11%)
Węglowodany ogółem	314 g (w tym cukry 47 g -8%)
Błonnik pokarmowy	40 g
Sól	5,7 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.

5. Ocena organoleptyczna została przeprowadzona przez osobę wyznaczoną dla każdego z posiłków i znajduje się w dokumentacji szpitalnej Projektu.
6. 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.
7. Normy żywienia dla poszczególnych diet przyjęte w szpitalu spełniają wymogi diet szpitalnych dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji zalecanych przez Ministerstwo Zdrowia.