

CZWARTEK 14.12.2023r.

## 1. DIETA PODSTAWOWA

<b>Śniadanie:</b> Pieczywo z twarogiem, dżemem i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni	60 g
Bułka maślana	70 g – 1 sztuka
Masło extra	10 g
Ser twarogowy w pergaminie	120 g
Dżem	1 sztuka – 30 g
Ogórek konserwowy	100 g
Sałata	Listki
herbata z cytryną.	

<b>Obiad:</b> Zupa pomidorowa z makaronem, udko z kurczaka pieczone (w piecu konwekcyjno-parowym) z ziemniakami i marchewką z groszkiem, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka)	Po 30 g
Makaron	30 g
Śmietana 18%	15 g
Koncentrat pomidorowy	10 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Udło z kurczaka	1 sztuka
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki	400 g
Marchew	130 g
Groszek zielony	30 g
Jabłko (kompot)	50 g

<b>Kolacja:</b> Pieczywo z szynką kruchą z fileta z kurczaka z dodatkami, herbata.	
Szynka z fileta	2 plastry – 40 g
Chleb pszenno-żytni	3 kromki -100 g
Rzodkiewka	50 g

Masło extra	10 g
Ser topiony	50 g
Sałata zielona	Listki
Ogórek	100 g
Herbata z cytryną.	

<b>II Kolacja:</b> Sałatka z kaszą jęczmienną i warzywami	
kasza jęczmienna	50 g
Kukurydza konserwowa	10 g
Kapusta pekińska	50 g
Pomidor	50 g
Jogurt naturalny	20 g
Majonez	2 g

<b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:</b>	
Wartość energetyczna	2341 kcal
Białko	103 g
Tłuszcz	80 g (w tym nasycone 32 g- 12% wart. en)
Węglowodany ogółem	311 g (w tym cukry 45 g- 7% wart.en )
Błonnik pokarmowy	37 g
Sól	4,88g

## 2. DIETA ŁATWOSTRAWNA

<b>Śniadanie:</b> Pieczywo z twarogiem, dżemem i dodatkami, herbata z cytryną..	
Chleb pszenno-żytni	60 g
Bułka maślana	70 g – 1 sztuka
Masło extra	10 g
Ser twarogowy pergamin	120 g
Dżem	1 sztuka – 30 g
Pomidor	100 g
Sałata	Listki
herbata z cytryną.	

<b>Obiad:</b> Zupa pomidorowa z makaronem, udko z kurczaka pieczone (w piecu konwekcyjno-parowym) z ziemniakami i marchewką z groszkiem, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka)	Po 30 g
Makaron	30 g
Śmietana 18%	15 g
Koncentrat pomidorowy	10 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Udło z kurczaka	1 sztuka
Olej rzepakowy	5 ml
Ziemniaki	400 g
Marchew	130 g
Groszek zielony	30 g
Jabłko (kompot)	50 g

<b>Podwieczorek:</b> Budyń	
Proszek budyniowy bez cukru	5 g
Mleko	200 g

<b>Kolacja:</b> Pieczywo z szynką kruchą z fileta z kurczaka z dodatkami, herbata.	
Szynka z fileta	2 plastry – 40 g
Chleb pszenno-żytni	3 kromki -100 g
Masło extra	10 g
Ser topiony	50 g
Salata zielona, pomidor	Listki
Herbata z cytryną.	

<b>II Kolacja:</b> Sałatka z kaszą jęczmienną i warzywami	
kasza jęczmienna	50 g
Kukurydza konserwowa	10 g
Sałata	50 g

Pomidor	50 g
Jogurt naturalny	20 g
Majonez	2 g

<b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:</b>	
Wartość energetyczna	2456 kcal
Białko	108 g
Tłuszcz	84 g (w tym nasycone 28 g- 10%)
Węglowodany ogółem	325 g (w tym cukry 57 g- 9%)
Błonnik pokarmowy	33 g
Sól	5,07 g

### 3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

<b>Śniadanie:</b> Pieczywo z twarogiem i dodatkami herbata z cytryną..	
Chleb graham	100 g
Masło extra	10 g
Ser twarogowy pergamin	120 g
Ogórek konserwowy	100 g
Sałata	Listki
herbata z cytryną.	

<b>Obiad:</b> Zupa pomidorowa z makaronem, udko z kurczaka pieczone (w piecu konwekcyjno-parowym) z ziemniakami i marchewką z groszkiem, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka)	Po 30 g
Makaron	30 g
Śmietana 18%	15 g
Koncentrat pomidorowy	10 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Udka z kurczaka	1 sztuka
Olej rzepakowy	5 ml
Ziemniaki	400 g

Marchew	130 g
Groszek zielony	30 g
Jabłko (kompot)	50 g

<b>Podwieczorek: Budyń</b>	
Proszek budyniowy bez cukru	5 g
Mleko	200 g

<b>Kolacja: Pieczywo z szynką kruchą z fileta z kurczaka z dodatkami, herbata.</b>	
Szynka z fileta	2 plastry – 40 g
Chleb graham	3 kromki -100 g
Rzodkiewka	50 g
Masło extra	10 g
Ser topiony	50 g
Sałata zielona	Listki
Ogórek	100 g
Herbata z cytryną.	

<b>II Kolacja: Sałatka z kaszą jęczmienną i warzywami</b>	
kasza jęczmienna	50 g
Kukurydza konserwowa	10 g
Kapusta pekińska	50 g
Pomidor	50 g
Jogurt naturalny	20 g
Majonez	2 g

<b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:</b>	
Wartość energetyczna	2386 kcal
Białko	110 g
Tłuszcz	81 g (w tym nasycone 33 g- 12%)
Węglowodany ogółem	315 g (w tym cukry 45 g -7%)
Błonnik pokarmowy	23 g
Sól	5,24 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 zaleconej 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 podstawowej.



Zdjęcie 3. Obiad w diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, podstawowej, łatwostrawnej.



Zdjęcie 4. Podwieczorek w diecie łatwostrawnej.