

Data: Czwartek 16.11.2023 r.

## 1. DIETA PODSTAWOWA

<b>Śniadanie:</b> Pieczywo z pastą twarogową, miodem, bułką maślaną i dodatkami, Herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni	60 g
Bułka maślana	70 g – 1 sztuka
Masło extra	10 g
Ser biały	120 g
Miód	1 sztuka – 30 g
Pomidor, ogórek	100 g
Herbata z cytryną.	

<b>Obiad:</b> Barszcz czerwony z ziemniakami, potrawka z kurczaka w sosie warzywnym ze szpinakiem i ryżem.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka)	Po 30 g
Ziemniaki	300 g
Śmietana 18%	10 g
Sól, susz buraczany	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z kurczaka	100 g
Cebula	30 g
Ryż	70 g
Olej rzepakowy	10 ml
Śmietana 18%	10 g
Szpinak, groszek zielony, marchew (do sosu)	120 g
Jabłko (kompot)	50 g

<b>Kolacja:</b> Pieczywo z szynką wieprzową gotowaną, herbata.	
Chleb pszenno-żytni	3 kromki -90 g
Masło extra	10 g
Szynka wieprzowa gotowana	60 g – 3 plastry
Salata zielona	Listki
Pomidor	100 g
Herbata z cytryną.	

<b>II Kolacja:</b> Sałatka z brokułem.	
Makaron	30 g
Brokuły	50 g
Ser feta	20 g
Fasola czerwona konserwowa	20 g
Olej rzepakowy, przyprawy	10 ml

<b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:</b>	
Wartość energetyczna	2196kcal
Białko	101 g
Tłuszcz	65 g (w tym nasycone 25 g- 10% wart. en)
Węglowodany ogółem	310 g (w tym cukry 27 g- 5 % wart. en )
Błonnik pokarmowy	33 g
Sól	4 g

## 2. DIETA ŁATWOSTRAWNA

<b>Śniadanie:</b> Pieczywo z twarogiem, miodem, bułką maślaną i dodatkami, Herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni	60 g
Bułka maślana	70 g – 1 sztuka
Masło extra	10 g
Ser biały	120 g
Miód	1 sztuka – 30 g
Pomidor	100 g
Herbata z cytryną.	

<b>Obiad:</b> Barszcz czerwony z ziemniakami, potrawka z kurczaka w sosie warzywnym ze szpinakiem i ryżem.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka)	Po 30 g
Ziemniaki	300 g
Śmietana 18%	10 g
Sól, susz buraczany	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z kurczaka	100 g
Cebula	30 g
Ryż	70 g
Olej rzepakowy	10 ml
Śmietana 18%	10 g
Szpinak, groszek zielony, marchew (do sosu)	120 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: galaretka jogurtowa	
Galaretka	5 g
Jogurt	100 g

<b>Kolacja:</b> Pieczywo z szynką wieprzową gotowaną, herbata.	
Chleb pszenno-żytni	3 kromki -90 g
Masło extra	10 g
Szynka wieprzowa gotowana	60 g – 3 plastry
Sałata zielona	Listki
Pomidor	100 g
Herbata z cytryną.	

<b>II Kolacja:</b> Sałatka z brokułem.	
Makaron	30 g
Brokuły	50 g
Ser feta	20 g
Pomidor	20 g
Olej rzepakowy, przyprawy	10 ml

<b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:</b>	
Wartość energetyczna	2235 kcal
Białko	104 g
Tłuszcz	66 g (w tym nasycone 26 g- 10% wart. en)
Węglowodany ogółem	312 g (w tym cukry 30 g- 5 % wart. En )
Błonnik pokarmowy	32 g

Sól	4,16 g
-----	--------

### 3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

<b>Śniadanie:</b> Pieczywo z pastą twarogową i dodatkami, Herbata z cytryną.	
Chleb graham	60 g
Bułka grahamka	70 g – 1 sztuka
Masło extra	10 g
Ser biały	120 g
Gruszka	1 sztuka
Pomidor, ogórek	100 g
Herbata z cytryną.	

<b>Obiad:</b> Barszcz czerwony z ziemniakami, potrawka z kurczaka w sosie warzywnym ze szpinakiem i ryżem.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka)	Po 30 g
Ziemniaki	300 g
Śmietana 18%	10 g
Sól, susz buraczany	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z kurczaka	100 g
Cebula	30 g
Ryż	70 g
Olej rzepakowy	10 ml
Śmietana 18%	10 g
Szpinak, groszek zielony, marchew (do sosu)	120 g

Jabłko (kompot)	50 g
-----------------	------

<b>Podwieczorek: galaretka jogurtowa</b>	
Galaretka	5 g
Jogurt	100 g

<b>Kolacja: Pieczywo z szynką wieprzową gotowaną, herbata.</b>	
Chleb graham	3 kromki -90 g
Masło extra	10 g
Szynka wieprzowa gotowana	60 g – 3 plastry
Sałata zielona	Listki
Pomidor	100 g
Herbata z cytryną.	

<b>II Kolacja: Sałatka z brokułem.</b>	
Makaron	30 g
Brokuły	50 g
Ser feta	20 g
Fasola czerwona konserwowa	20 g
Olej rzepakowy, przyprawy	10 ml

<b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:</b>	
Wartość energetyczna	2167 kcal
Białko	105g
Tłuszcz	63 g (w tym nasycone 27 g- 10 % wart. en)

Węglowodany ogółem	304 g (w tym cukry 60 g- 10 % wart. en )
Błonnik pokarmowy	37g
Sól	3,38 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 – ¾ porcji.
10-18	Diety jak dla pacjentów dorosłych.

5. Ocena organoleptyczna została przeprowadzona przez dietetyka 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.
8. Zdjęcia posiłków:



Zdjęcie 1. Śniadanie w diecie podstawowej.



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



Zdjęcie 3. Obiad w diecie łatwostrawnej.





Zdjęcie 4. Podwieszorek w diecie łatwostrawnej.