

WTOREK 2.01.2024r.

## 1. DIETA PODSTAWOWA

<b>Śniadanie:</b> 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
Sałata zielona	listki
Dżem	30 g – 1 sztuka
Ogórek kiszony	100 g
Herbata z cytryną.	

<b>Obiad:</b> Zupa jarzynowa z makaronem, filet z kurczaka duszony w sosie koperkowym z surówką z kapusty kiszonej 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
Koper	-
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki	400 g
Kiszona kapusta	150 g
Śmietana 18%	15 g
Jabłka na kompot	50 g

**Kolacja:** Pieczywo z sałatką z serem feta, herbata z cytryną.

Chleb pszenno-żytni	3 kromki - 90g
Masło extra	10 g
Olej rzepakowy, musztarda, miód - dressing	10 ml
Ser typu feta	40 g
Buraki gotowane	200 g
Sałata zielona	listki
Słonecznik- posypać	10 g
Herbata z cytryną.	

**II Kolacja:** Pieczona owsianka z jabłkami i cynamonem.

Jabłko	1 sztuka
Ksylitol	5 g
Płatki owsiane	30 g
Rodzynki	10 g

Mleko	150 ml
Cynamon	szczypta

<b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:</b>	
Wartość energetyczna	2361 kcal
Białko	95 g
Tłuszcz	74 g ( w tym nasycone 25 g – 10% wart. En.)
Węglowodany ogółem	334 g ( w tym cukry 60 g – 10% wart. En. )
Błonnik pokarmowy	40 g
Sól	3,66g

## 2. DIETA ŁATWOSTRAWNA

<b>Śniadanie:</b> 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
Salata zielona	listki
Dżem	30 g – 1 sztuka

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

<b>Obiad:</b> Zupa jarzynowa z makaronem, filet z kurczaka duszony w sosie koperkowym z sałatą 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
Koper	-
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki	400 g
Sałata	-
Śmietana 18%	15 g
Jabłka na kompot	50 g

<b>Podwieczorek:</b> Banan – 1 sztuka	
---------------------------------------	--

<b>Kolacja:</b> Pieczywo z serkiem do smarowania, herbata z cytryną.
--

Chleb pszenno-żytni	3 kromki - 90g
Masło extra	10 g
Serek do smarowania	2 sztuki
Miód	1 sztuka
Pomidor	100 g
Herbata z cytryną.	

**II Kolacja:** Pieczona owsianka z jabłkami i cynamonem.

Jabłko	1 sztuka – 200 g
Ksylitol	5 g
Płatki owsiane	30 g
Rodzynki	10 g
Mleko	150 ml
Cynamon	szczypta

**Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:**

Wartość energetyczna	2335 kcal
Białko	87 g
Tłuszcz	70 g ( w tym nasycone 29 g – 12 %)
Węglowodany ogółem	360 g ( w tym cukry 72 g – 12%)
Błonnik pokarmowy	33 g
Sól	2,83 g

### 3. DIETA Z OGRANICZENIEM

#### ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

<b>Śniadanie:</b> Pieczywo z szynką kruchą z fileta, warzywa, herbata z cytryną.	
Chleb graham	90 g – 3 kromki
Masło extra	10 g
Szynka krucha z fileta	60 g – 3 sztuka
Sałata zielona	listki
Papryka czerwona	50 g
Ogórek kiszony	50 g
Herbata z cytryną.	

<b>Obiad:</b> Zupa jarzynowa z makaronem, filet z kurczaka duszony w sosie koperkowym z surówką z kapusty kiszonej 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
Koper	-
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemiaki	400 g
Kiszona kapusta	150 g
Śmietana 18%	15 g
Jabłka na kompot	50 g
<b>Podwieczorek:</b> Gruszka – 1 sztuka	

<b>Kolacja:</b> Pieczywo z sałatką z serem feta, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni	3 kromki - 90g
Masło extra	10 g
Olej rzepakowy, musztarda, miód - dressing	10 ml
Ser typu feta	40 g
Buraki gotowane	200 g
Sałata zielona	listki
Słonecznik- posypać	10 g
Herbata z cytryną.	

<b>II Kolacja:</b> Pieczona owsianka z jabłkami i cynamonem.	
Jabłko	1 sztuka – 200 g
Ksylitol	5 g

Płatki owsiane	30 g
Mleko	150 ml
Cynamon	szczypta

<b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:</b>	
Wartość energetyczna	2200 kcal
Białko	92 g
Tłuszcz	72 g ( w tym nasycone 24 g – 10%)
Węglowodany ogółem	311 g ( w tym cukry 60 g – 11%)
Błonnik pokarmowy	43 g
Sól	3 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 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 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów.



Zdjęcie 2. Śniadanie w diecie podstawowej.



Zdjęcie 3. Obiad w diecie podstawowej.



Zdjęcie 4. Obiad w diecie łatwostrawnej.