

**Sobota 20.01.2024r.**

### **1. DIETA PODSTAWOWA**

|   |                  |
|---|------------------|
| <b>Śniadanie:</b> Bułka kajzerka, pieczywo pszenno-żytnie z szynką gotowaną i warzywami, herbata z cytryną. |                  |
| Bułka kajzerka  | 70g- 1 szt.      |
| Chleb pszenno-żytni   | 60g-2 kromki     |
| Masło ekstra  | 10g              |
| Salata zielona  | 3 liście-15g     |
| Szynka gotowana wieprzowa   | 60g- 3 plasterki |
| Miód  | 1 szt-30g        |
| Ogórek świeży   | 100g             |
| Herbata bez cukru   | 250 ml           |
| Cytryna   | 10g              |

|  |        |
|--|--------|
| <b>Obiad:</b> Zupa z groszku zielonego z groszkiem ptysiowym ,kasza jęczmienna , paluszki schabowe w sosie pomidorowym ,surówka z czerwonej kapusty, kompot. |        |
| Włoszczyzna (marchew , seler , pietruszka)   | Po 30g |
| Zielony groszek  | 30g    |
| Groszek ptysiowy   | 20g    |
| Mąka pszenna   | 10g    |
| Śmietana 18%   | 10g    |
| Sól  | 1g     |
| Natka pietruszki   | 5g     |
| Kasza jęczmienna   | 70g    |

|                       |      |
|-----------------------|------|
| Schab bez kości       | 150g |
| Olej rzepakowy        | 5ml  |
| Mąka pszenna          | 10g  |
| Śmietana 18 %         | 10g  |
| Koncentrat pomidorowy | 10g  |
| Kapusta czerwona      | 150g |
| Cebula                | 5g   |
| Jabłko                | 50g  |
| Olej rzepakowy        | 5ml  |
| Jabłko(kompot)        | 50g  |

|  |              |
|--|--------------|
| <b>Kolacja:</b> Pieczywo pszenno-żytnie z sałatką caprese , herbata z cytryną. |              |
| Chleb pszenno-żytni  | 90g-3 kromki |
| Masło ekstra   | 10g          |
| Sałata zielona   | 3 liście-15g |
| Ser mozzarella   | 60g          |
| Bazylia  | 1g           |
| Oregano  | 1g           |
| Pomidor  | 100g         |
| Herbata bez cukru  | 250 ml       |
| Cytryna  | 10g          |

|   |      |
|---|------|
| <b>Kolacja II:</b> Ryż z jabłkami i cynamonem |      |
| Ryż   | 60g  |
| Jabłka  | 150g |

|          |    |
|----------|----|
| Cynamon  | 1g |
| Ksylitol | 5g |

| <b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych</b> |                                     |
|---|-------------------------------------|
| Wartość energetyczna                            | 2231 kcal                           |
| Białko  | 103g                                |
| Tłuszcz   | 74g ( tym nasycone 30g-11% wart en) |
| Węglowodany ogółem                              | 355g ( w tym cukry 45g-10%wart.en)  |
| Błonnik   | 38g                                 |
| Sól   | 3.94 g                              |

## 2. DIETA ŁATWOSTRAWNA

|   |                  |
|---|------------------|
| <b>Śniadanie:</b> Bułka kajzerka, pieczywo pszenno-żytnie z szynką gotowaną i warzywami, herbata z cytryną. |                  |
| Bułka kajzerka  | 70g- 1 szt.      |
| Chleb pszenno-żytni   | 60g-2 kromki     |
| Masło ekstra  | 10g              |
| Salata zielona  | 3 liście-15g     |
| Szynka gotowana wieprzowa   | 60g- 3 plasterki |
| Miód  | 1 szt-30g        |
| Pomidor bez skórki  | 100g             |
| Herbata bez cukru   | 250 ml           |
| Cytryna   | 10g              |

|                                       |        |
|---------------------------------------|--------|
| <b>Podwieczorek:</b> Koktajl bananowy |        |
| Mleko 2%                              | 100 ml |
| Kefir                                 | 100 ml |
| Banan                                 | 60g    |

|  |              |
|--|--------------|
| <b>Kolacja:</b> Pieczywo pszenno-żytnie z sałatką caprese, herbata z cytryną |              |
| Chleb pszenno-żytni  | 90g-3 kromki |
| Masło ekstra   | 10g          |
| Sałata zielona   | 3 liście-15g |
| Ser mozzarella   | 60g          |
| Bazylija   | 1g           |
| Oregano  | 1g           |
| Pomidor bez skórki   | 100g         |
| Herbata bez cukru  | 250 ml       |
| Cytryna  | 10g          |

|  |        |
|--|--------|
| <b>Obiad:</b> Zupa z groszku zielonego z groszkiem ptysiowym, kasza jęczmienna , paluszki schabowe w sosie pomidorowym, buraki gotowane, kompot. |        |
| Włoszczyzna (marchew , seler , pietruszka)   | Po 30g |
| Zielony groszek  | 30g    |
| Groszek ptysiowy   | 20g    |
| Mąka pszenna   | 10g    |
| Śmietana 18%   | 10g    |
| Sól  | 1g     |
| Natka pietruszki   | 5g     |

|   |      |
|---|------|
| Kasza jęczmienna                                | 70g  |
| Schab bez kości                                 | 150g |
| Olej rzepakowy                                  | 5g   |
| Mąka pszenna                                    | 10g  |
| Śmietana 18 %                                   | 10g  |
| Koncentrat pomidorowy                           | 10g  |
| Buraki czerwone                                 | 150g |
| Olej rzepakowy                                  | 5ml  |
| Jabłko(kompot)                                  | 50g  |
| <b>Kolacja II : _Ryż z jabłkami i cynamonem</b> |      |
| Ryż   | 60g  |
| Jabłka  | 150g |
| Cynamon   | 1g   |
| Ksylitol  | 5g   |

|   |                                     |
|---|-------------------------------------|
| <b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych</b> |                                     |
| Wartość energetyczna                            | 2388 kcal                           |
| Białko  | 105g                                |
| Tłuszcz   | 74g ( tym nasycone 31g-11% wart en) |
| Węglowodany ogółem                              | 338g ( w tym cukry 55g-11% wart.en) |
| Błonnik   | 31g                                 |
| Sól   | 4.81g                               |

### 3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

|   |                  |
|---|------------------|
| <b>Śniadanie:</b> Bułka graham, pieczywo graham z szynką gotowaną i warzywami, herbata z cytryną. |                  |
| Bułka graham  | 70g- 1 szt.      |
| Chleb graham  | 60g-2 kromki     |
| Masło ekstra  | 10g              |
| Sałata zielona  | 3 liście-15g     |
| Szynka gotowana wieprzowa   | 60g- 3 plasterki |
| Papryka czerwona  | 50g              |
| Ogórek świeży   | 100g             |
| Herbata bez cukru   | 250 ml           |
| Cytryna   | 10g              |

|  |        |
|--|--------|
| <b>Obiad:</b> Zupa z groszku zielonego z groszkiem ptysiowym, kasza jęczmienna, paluszki schabowe w sosie pomidorowym, surówka z czerwonej kapust, kompot. |        |
| Włoszczyzna (marchew , seler , pietruszka)   | Po 30g |
| Zielony groszek  | 30g    |
| Groszek ptysiowy   | 20g    |
| Mąka pszenna   | 10g    |
| Śmietana 18%   | 10g    |
| Sól  | 1g     |
| Natka pietruszki   | 5g     |
| Kasza jęczmienna   | 70g    |
| Schab bez kości  | 150g   |

|                       |      |
|-----------------------|------|
| Olej rzepakowy        | 5ml  |
| Mąka pszenna          | 10g  |
| Śmietana 18%          | 10g  |
| Koncentrat pomidorowy | 10g  |
| Kapusta czerwona      | 150g |
| Cebula                | 5g   |
| Jabłko                | 50g  |
| Olej rzepakowy        | 5ml  |
| Jabłko(kompot)        | 50g  |

|                                       |        |
|---------------------------------------|--------|
| <b>Podwieczorek: Koktajl bananowy</b> |        |
| Mleko 2%                              | 100 ml |
| Kefir                                 | 100 ml |
| Banan                                 | 60g    |

|   |              |
|---|--------------|
| <b>Kolacja: Pieczywo graham z sałatką caprese, herbata z cytryną.</b> |              |
| Chleb graham  | 90g-3 kromki |
| Masło ekstra  | 10g          |
| Sałata zielona  | 3 liście-15g |
| Ser mozzarella  | 60g          |
| Bazyliia  | 1g           |
| Oregano   | 1g           |
| Pomidor   | 100g         |
| Herbata bez cukru   | 250 ml       |
| Cytryna   | 10g          |

| <b>Kolacja II: Jogurt z musli i jabłkiem</b> |              |
|--|--------------|
| Jogurt naturalny                             | 150g- 1 szt. |
| Jabłko                                       | 50g          |
| Musli  | 20g          |

| <b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych</b> |                                     |
|---|-------------------------------------|
| Wartość energetyczna                            | 2277 kcal                           |
| Białko  | 105g                                |
| Tłuszcz   | 77g ( tym nasycone 32g-11% wart en) |
| Węglowodany ogółem                              | 295g ( w tym cukry 61g-11%wart.en)  |
| Błonnik   | 33g                                 |
| Sól   | 4.33 g                              |

| <b>4. DIETY DLA PEDIATRII</b> |   |
|-------------------------------|---|
| Dzieci w wieku (lata):        | Dieta   |
| 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.