

**Niedziela 21.01.2024 r.**

### **1. DIETA PODSTAWOWA**

<b>Śniadanie:</b> Pieczywo pszenno-żytnie z twarogiem z rzodkiewką i szczypiorkiem, polędwica sopocka, pomidor, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni	90g – 3 kromki
Masło extra	10g
Sałata zielona	3 liście-15g
Twaróg	60g
Polędwica sopocka	40g- 2 plasterki
Pomidor	100g
Rzodkiewka	10g
Szczypiorek	5g
Jogurt naturalny	5g
Herbata bez cukru	250 ml
Cytryna	10g

<b>Obiad:</b> Rosół z makaronem, ziemniaki, kotlety pożarskie(pieczone w piecu konwekcyjno-parowym),surówka z kapusty pekińskiej, kompot.	
Włoszczyzna (marchew , pietruszka , seler)	Po 30g
Makaron nitka	30g
Kurczak	20g
Natka pietruszki	5g
Sól	1g
Ziemniaki	400g
Koper	5g
Filet z kurczaka	150g

Jajka	50g
Olej rzepakowy	5ml
Mąka pszenna	10g
Bułka tarta	10g
Kapusta pekińska	150g
Ogórek świeży	30g
Majonez	10g
Jabłko(kompot)	50g

**Kolacja:** Pieczywo pszenno-żytnie z serem żółtym, kremowym serkiem śmietankowym i warzywami, herbata z cytryną.

Chleb pszenno-żytni	90g – 3 kromki
Masło extra	10g
Sałata zielona	3 liście-15g
Ser żółty	70g – 3 plasterki
Kremowy serek śmietankowy	1 szt-30g
Ogórek kiszony	100g
Herbata bez cukru	250 ml
Cytryna	10g

**Kolacja II:** Maślanka

Maślanka	250 ml
----------	--------

**Dzienne podsumowanie wartości odżywczych**

Wartość energetyczna	2256kcal
----------------------	----------

Białko	127.25g
Tłuszcz	86.97g ( tym nasycone 28.08g-11% wart en)
Węglowodany ogółem	252.23g ( w tym cukry 17.49g- 10% wart.en)
Błonnik	31g
Sól	5g

## 2. DIETA ŁATWOSTRAWNA

**Śniadanie:** Pieczywo pszenno-żytnie z twaróżkiem i szczypiorkiem, polędwica sopocka, pomidor, herbata z cytryną.

Chleb pszenno-żytni	90 g– 3 kromki
Masło extra	10g
Sałata zielona	3 liście-15g
Twaróg	60g
Polędwica sopocka	40g- 2 plasterki
Pomidor bez skórki	100g
Szczypiorek	5g
Jogurt naturalny	5gg
Herbata bez cukru	250 ml
Cytryna	10g

**Obiad:** Rosół z makaronem, ziemniaki , kotlety pożarskie(pieczone w piecu konwekcyjno-parowym),marchewka gotowana, kompot.

Włoszczyzna (marchew , pietruszka , seler)	Po 30g
Makaron nitka	30g

Kurczak	20g
Natka pietruszki	5g
Sól	1g
Ziemniaki	400g
Koper	5g
Filet z kurczaka	150g
Jajka	50g
Olej rzepakowy	5ml
Mąka pszenna	10g
Bułka tarta	10g
Marchew	150g
Jabłko(kompot)	50g

<b>Podwieczorek:</b> Kisiel z jabłkiem.	
Jabłko	50g
Kisiel proszek	10g

<b>Kolacja:</b> Pieczywo pszenno-żytnie z serem żółtym, kremowym serkiem śmietankowym i warzywami, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni	90 g– 3 kromki
Masło extra	10g
Sałata zielona	3 liście-15g
Ser żółty	70 g– 3 plasterki
Kremowy serek śmietankowy	1 szt-30g
Pomidor bez skórki	100g

Herbata bez cukru	250 ml
Cytryna	10g

<b>Kolacja II: Maślanka</b>	
Maślanka	250 ml

<b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych</b>	
Wartość energetyczna	2272 kcal
Białko	126.63g
Tłuszcz	79.32g ( tym nasycone 23.53g-10% wart en)
Węglowodany ogółem	276.43g ( w tym cukry 36.08g-10% wart.en)
Błonnik	25.52g
Sól	4.46g

### **3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.**

<b>Śniadanie:</b> Pieczywo graham z twarogiem z rzodkiewką i szczypiorkiem, polędwica sopocka, pomidor, herbata z cytryną.	
Chleb graham	90 g– 3 kromki
Masło extra	10g
Sałata zielona	3 liście-15g
Twaróg	60g
Polędwica sopocka	40g- 2 plasterki
Pomidor	100g
Rzodkiewka	10g

Szczypiorek	5g
Jogurt naturalny	5g
Herbata bez cukru	250 ml
Cytryna	10g

**Obiad:** Rosół z makaronem, ziemniaki, kotlety pożarskie(pieczone w piecu konwekcyjno-parowym),surówka z kapusty pekińskiej, kompot.

Włoszczyzna (marchew , pietruszka , seler)	Po 30g
Makaron nitka	30g
Kurczak	20g
Natka pietruszki	5g
Sól	1g
Ziemniaki	400g
Koper	5g
Filet z kurczaka	150g
Jajka	50g
Olej rzepakowy	5ml
Mąka pszenna	10g
Bułka tarta	10g
Kapusta pekińska	150g
Ogórek świeży	30g
Majonez	10g
Jabłko(kompot)	50g

**Podwieczorek:** Kisiel z jabłkiem

Jabłko	50g
Kisiel proszek	10g

**Kolacja:** Pieczywo graham z serem żółtym, kremowym serkiem śmietankowym i warzywami, herbata z cytryną.

Chleb graham	90 g– 3 kromki
Masło extra	10g
Sałata zielona	3 liście-15g
Ser żółty	70g – 3 plasterki
Kremowy serek śmietankowy	1 szt-30g
Ogórek kiszony	100g
Herbata bez cukru	250 ml
Cytryna	10g

**Kolacja II:** Sałatka z pomidorów z serem feta i ziołami

Pomidor	100g
Ser feta	30g
Bazylia	1g
Oregano	1g

**Dzienne podsumowanie wartości odżywczych**

Wartość energetyczna	2294kcal
Białko	127.54g
Tłuszcz	92.03g ( tym nasycone 23.33g-11% wart en)
Węglowodany ogółem	254.92g ( w tym cukry 33.41g-

	10% wart.en)
Błonnik	32.28g
Sól	4.09g

<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.