

DZIEŃ 2 21.11.2023r.

1. DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie: 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
Salata zielona	listki
Dżem	30 g – 1 sztuka
Papryka czerwona	50 g
Ogórek kiszony	50 g
Herbata z cytryną.	

Obiad: Zupa kalafiorowa z makaronem, filet z kurczaka duszony w sosie szpinakowym z surówką z marchewki i kapusty 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
Kalafior	50 g
Mięso z piersi kurczaka	100 g
Szpinak	50 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki	400 g
Biała kapusta	70 g
Marchewka	70 g
Śmietana 18%	15 g
Jabłka na kompot	50 g

Kolacja: Pieczywo z sałatką warzywną z serem feta, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni	3 kromki - 90g
Masło extra	10 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ser typu feta	20 g

Buraki	100 g
Ziemniaki	100 g
Sałata zielona	listki
Pomidor	100 g
Jogurt naturalny	20 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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:

Wartość energetyczna	2253kcal
Białko	95 g
Tłuszcz	74 g (w tym nasycone 24,5 g – 10% wart. En.)
Węglowodany ogółem	320 g (w tym cukry 67 g – 12% wart. En.)
Błonnik pokarmowy	34g
Sól	4,55 g

2. DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: 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
Sałata zielona	listki
Dżem	30 g – 1 sztuka
Pomidor	100 g
Herbata z cytryną.	

Obiad: Zupa kalafiorowa z makaronem, filet z kurczaka duszony w sosie szpinakowym z marchewką 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
Kalafior	50 g
Mięso z piersi kurczaka	100 g
Szpinak	50 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki	400 g
Marchewka	140 g
Śmietana 18%	15 g
Jabłka na kompot	50 g

Podwieczerek: Koktajl	
Kefir	100 ml
Mleko	100 ml
Banan	60 g

Kolacja: Pieczywo z sałatką warzywną z serem feta, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni	3 kromki - 90g
Masło extra	10 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ser typu feta	20 g
Buraki	100 g
Ziemniaki	100 g
Sałata zielona	listki
Pomidor	100 g
Jogurt naturalny	20 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	2413 kcal
Białko	102 g
Tłuszcz	78 g (w tym nasycone 26 g – 9%)
Węglowodany ogółem	344g (w tym cukry 88 g – 14%)
Błonnik pokarmowy	35 g
Sól	4,76 g

3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

Śniadanie: Pieczywo z szynką kruchą z fileta, dżem, bułka maślana, warzywa, herbata z cytryną.	
Chleb graham	60 g – 2kromka
Bułka grahamka	70 g – 1 sztuka
Masło extra	10 g
Szynka krucha z fileta	60 g – 3 sztuka
Sałata zielona	listki
Dżem	30 g – 1 sztuka
Papryka czerwona	50 g
Ogórek kiszony	50 g
Gruszka	1 sztuka
Herbata z cytryną.	

Obiad: Zupa kalafiorowa z makaronem, filet z kurczaka duszony w sosie szpinakowym z surówką z marchewki i kapusty 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
Kalafior	50 g
Mięso z piersi kurczaka	100 g

Szpinak	50 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki	400 g
Biała kapusta	70 g
Marchewka	70 g
Śmietana 18%	15 g
Jabłka na kompot	50 g

Podwieczorek: Koktajl	
Kefir	100 ml
Mleko	100 ml
Banan	60 g

Kolacja: Pieczywo z sałatką warzywną z serem feta, herbata z cytryną.	
Chleb graham	3 kromki - 90g
Masło extra	10 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ser typu feta	20 g
Buraki	100 g
Ziemniaki	100 g
Sałata zielona	listki
Pomidor	100 g
Jogurt naturalny	20 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Pieczona owsianka z jabłkami i cynamonem.	
Jabłko	1 sztuka – 200 g
Ksylitol	5 g
Płatki owsiane	30 g
Mleko	150 ml
Cynamon	szczypta

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2370 kcal
Białko	104 g
Tłuszcz	77 g (w tym nasycone 26 g – 10%)
Węglowodany ogółem	335 g (w tym cukry 72 g – 12%)
Błonnik pokarmowy	37 g
Sól	4,77 g

4. DIETY DLA PEDIATRII

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.

4. DIETY DLA PEDIATRII

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.

1. Ocena organoleptyczna została przeprowadzona przez dietetyka dla każdego z posiłków i znajduje się w dokumentacji szpitalnej Projektu.
2. 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.
3. Normy żywienia dla poszczególnych diet przyjęte w szpitalu spełniają wymogi diet szpitalnych dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji zalecanych przez Ministerstwo Zdrowia.
4. Zdjęcia posiłków:



Zdjęcie 1. Obiad w diecie łatwostrawnej



Zdjęcie 2. Obiad w diecie podstawowej oraz diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów



Zdjęcie 3. Śniadanie w diecie łatwostrawnej