

**Poniedziałek 22.01.2024**

**1 DIETA PODSTAWOWA**

<b>Śniadanie:</b> Bułka maślana, pieczywo z szynką gotowaną, warzywami i miodem , herbata z cytryną.	
Bułka maślana	70g – 1 szt
Chleb pszenno-żytni	60g – 2 kromki
Sałata zielona	3 liście-15g
Masło extra	10g
Szynka gotowana	70 g– 3 plasterki
Miód	1 szt-30g
Papryka czerwona	50g
Ogórek konserwowy	70g
Herbata bez cukru	250 ml
Cytryna	10g

<b>Obiad:</b> Zupa pomidorowa z makaronem, ziemniaki, potrawka z kurczaka , surówka z kapusty białej, kompot.	
Włoszczyzna(marchew , seler , pietruszka)	Po 30g
Makaron	30g
Koncentrat pomidorowy	20g
Sól	1g
Mąka pszenna	10g
Śmietana 18%	10g
Natka pietruszki	5g
Ziemniaki	400g
Koper	5g
Mięso z kurczaka	230g
Marchew	50g
Pietruszka	30g

Natka pietruszki	5g
Mąka pszenna	10g
Śmietana 18%	10g
Kapusta słodka	150g
Ogórek świeży	30g
Majonez	10g
Jabłka (kompot)	50g

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

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

**Kolacja II :**Jogurt owocowy, herbatniki.

Jogurt owocowy	1 szt – 150g
Herbatniki	5 szt-20g

**Dzienne podsumowanie wartości odżywczych**

Wartość energetyczna	2286 kcal
Białko	101g
Tłuszcz	66.5g ( tym nasycone 24.55g-11% wart en)

Węglowodany ogółem	305g ( w tym cukry 52g-12%wart.en)
Błonnik	39g
Sól	5.05 g

## 2 DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

<b>Obiad :</b> Zupa pomidorowa z makaronem, ziemniaki, potrawka z kurczaka z duszoną jarzyną, kompot.	
Włoszczyzna(marchew , seler , pietruszka)	Po 30g
Makaron	30g
Koncentrat pomidorowy	20g
Sól	1g
Mąka pszenna	10g
Śmietana 18%	10g
Natka pietruszki	5g
Ziemniaki	400g
Koper	5g
Mięso z kurczaka	230g

Marchew	50g
Pietruszka	30g
Natka pietruszki	5g
Mąka pszenna	10g
Śmietana 18%	10g
Marchew	100g
Pietruszka	50g
Groszek	5g
Jabłka (kompot)	50g

<b>Podwieczorek:</b> Budyń kakaowy.	
Mleko 2 %	250ml
Budyń kakaowy ,proszek	10g

<b>Kolacja:</b> Pieczywo pszenno-żytnie z serem żółtym, sałatą zieloną, serkiem śmietankowym i warzywami, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni	90g – 3 kromki
Masło extra	10g
Sałata zielona	3 liście-15g
Kremowy serek śmietankowy	1 szt-30g
Ser żółty	70g
Pomidor bez skórki	100g
Herbata bez cukru	250 ml
Cytryna	10g

<b>Kolacja II :</b> Jogurt owocowy, herbatniki.	
Jogurt owocowy	1 szt – 150g
Herbatniki	5 szt-20g

<b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych</b>	
Wartość energetyczna	2278 kcal
Białko	98g
Tłuszcz	62.5g ( tym nasycone 26g-11% wart en)
Węglowodany ogółem	301g ( w tym cukry 30g-10% wart.en)
Błonnik	33g
Sól	5 g

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

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

<b>Obiad:</b> Zupa pomidorowa z makaronem, ziemniaki, potrawka z kurczaka, surówka z kapusty białej, kompot.	
Włoszczyzna(marchew , seler , pietruszka)	Po 30g
Makaron	30g
Koncentrat pomidorowy	20g
Sól	1g
Mąka pszenna	10g
Śmietana 18%	10g

Natka pietruszki	5g
Ziemniaki	400g
Koper	5g
Mięso z kurczaka	230g
Marchew	50g
Pietruszka	30g
Natka pietruszki	5g
Mąka pszenna	10g
Śmietana 18%	10g
Kapusta słodka	150g
Ogórek świeży	30
Majonez	10g
Jabłka (kompot)	50g

<b>Podwieczorek:</b> Budyń kakaowy.	
Mleko 2 %	250ml
Budyń kakaowy ,proszek	10g

<b>Kolacja:</b> Pieczywo graham z serem żółtym, sałatą zieloną, serkiem śmietankowym i warzywami, herbata z cytryną.	
Chleb graham	90g – 3 kromki
Masło extra	10g
Sałata zielona	3 liście-15g
Kremowy serek śmietankowy	1 szt-30g
Ser żółty	70g
Pomidor	100g
Ogórek kiszony	70g
Herbata bez cukru	250 ml

Cytryna	10g
---------	-----

<b>Kolacja II</b> :Jogurt naturalny, gruszka.	
Jogurt naturalny	1 szt – 150g
Gruszka	170g – 1 szt

<b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych</b>	
Wartość energetyczna	2386 kcal
Białko	105g
Tłuszcz	63.5g ( tym nasycone 29g-11% wart en)
Węglowodany ogółem	321g ( w tym cukry 81g-12% wart.en)
Błonnik	44g
Sól	4.09 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 – 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 zaleconej 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 podstawowej i z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów.