

SOBOTA 23.12.2023 r.

## 1. DIETA PODSTAWOWA

<b>Śniadanie:</b> Pieczywo z polędwicą sopocką, dżemem i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni	60 g
Bułka kajzerka	60 g – 1 sztuka
Masło extra	10 g
Polędwica	60 g – 3 plastry
Dżem	1 sztuka – 30 g
Ogórek	100 g
Sałata	Listki
Herbata z cytryną.	

<b>Obiad:</b> Zupa ogórkowa z ryżem, pieczony filet z kurczaka z ziołami, ziemniaki, colesław, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka)	Po 30 g
Ryż	30 g
Śmietana 18%	15 g
Ogórek kiszony	50 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z kurczaka	150g
Zioła prowansalskie, oregano, rozmaryn, bazyli	-
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki	400 g
Biała kapusta, marchew, majonez, przyprawy	150 g
Jabłko (kompot)	50 g

<b>Kolacja:</b> Pieczywo z pasztetem warzywnym i dodatkami. .	
Chleb pszenno-żytni	3 kromki -100 g
Ogórek	100 g
Masło extra	10 g
Sałata zielona	Listki
Marchew, seler, pietruszka, kasza manna, koncentrat	Po 30 g
Jaja, olej	Po 10 g

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

<b>II Kolacja:</b> Sałatka makaronowa.	
Makaron	50 g
Pomidor	50g
Mozzarella, zioła	50 g
Jog Nat, majonez	10 g
Groszek	10 g
Czerwona fasola	20 g

<b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:</b>	
Wartość energetyczna	2416 kcal
Białko	109 g
Tłuszcz	75 g (w tym nasycone 24 g- 9% wart. en)
Węglowodany ogółem	340 g (w tym cukry 33 g - 5% wart. en )
Błonnik pokarmowy	36 g
Sól	4,27 g

## 2. DIETA ŁATWOSTRAWNA

<b>Śniadanie:</b> Pieczywo z polędwicą sopocką, dżemem i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni	60 g
Bułka kajzerka	60 g – 1 sztuka
Masło extra	10 g
Polędwica	60 g – 3 plastry
Dżem	1 sztuka – 30 g
Pomidor	100 g
Sałata	Listki
Herbata z cytryną.	

<b>Obiad:</b> Zupa ryżowa, pieczony filec z kurczaka z ziołami, ziemniaki, sałata z jogurtem, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka)	Po 30 g
Ryż	30 g
Śmietana 18%	15 g
Sól	1 g

Natka pietruszki	5 g
Filet z kurczaka	150g
Zioła prowansalskie, oregano, rozmaryn, bazyli	-
Olej rzepakowy	5 ml
Ziemniaki	400 g
Sałata z jogurtem	-
Jabłko (kompot)	50 g
<b>Podwieczorek: koktajl bananowy</b>	
Kefir	200g
Banan	60 g

<b>Kolacja: Pieczywo z pasztetem warzywnym i dodatkami. .</b>	
Chleb pszenno-żytni	3 kromki -100 g
Pomidor	100 g
Masło extra	10 g
Sałata zielona	Listki
Marchew, seler, pietruszka, kasza manna, koncentrat	Po 30 g
Jaja, olej	Po 10 g
Herbata z cytryną.	

<b>II Kolacja: Sałatka makaronowa.</b>	
Makaron	50 g
Pomidor	50g
Mozzarella, zioła	50 g
Jog Nat, majonez	10 g
Groszek	10 g

<b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:</b>	
Wartość energetyczna	2432 kcal
Białko	110 g
Tłuszcz	75 g (w tym nasycone 26 g- 10 %)
Węglowodany ogółem	340 g (w tym cukry 48 g – 8 %)
Błonnik pokarmowy	31 g
Sól	3,5 g

### 3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

<b>Śniadanie:</b> Pieczywo z polędwicą sopocką i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb graham	60 g
Bułka kajzerka	60 g – 1 sztuka
Masło extra	10 g
Polędwica	60 g – 3 plastry
Ogórek	100 g
Sałata	Listki
Herbata z cytryną.	

<b>Obiad:</b> Zupa ogórkowa z ryżem, pieczony filet z kurczaka z ziołami, ziemniaki, colesław, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka)	Po 30 g
Ryż	30 g
Śmietana 18%	15 g
Ogórek kiszony	50 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z kurczaka	150g
Zioła prowansalskie, oregano, rozmaryn, bazyli	-
Olej rzepakowy	5 ml
Ziemniaki	400 g
Biała kapusta, marchew, majonez, przyprawy	150 g
Jabłko (kompot)	50 g

<b>Podwieczorek:</b> koktajl bananowy	
Kefir	200g
Banan	60 g

<b>Kolacja:</b> Pieczywo z pasztetem warzywnym i dodatkami. .	
Chleb pszenno-żytni	3 kromki -100 g
Ogórek	100 g
Masło extra	10 g
Sałata zielona	Listki

Marchew, seler, pietruszka, kasza manna, koncentrat	Po 30 g
Jaja, olej	Po 10 g
Herbata z cytryną.	

<b>II Kolacja: Sałatka makaronowa.</b>	
Makaron	50 g
Pomidor	50g
Mozzarella, zioła	50 g
Jog Nat, majonez	10 g
Groszek	10 g
Czerwona fasola	20 g

<b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:</b>	
Wartość energetyczna	2422 kcal
Białko	113 g
Tłuszcz	74 g (w tym nasycone 26 g- 10 %)
Węglowodany ogółem	340 g (w tym cukry 45 g – 7 %)
Błonnik pokarmowy	38 g
Sól	4,49 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.

- Ocena organoleptyczna została przeprowadzona przez osobę wyznaczoną dla każdego z posiłków i znajduje się w dokumentacji szpitalnej Projektu.
- 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.