

NIEDZIELA 24.12.2023 r.

1. DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie: Pieczywo z serem żółtym i dodatkami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni	100 g – 3 kromki
Masło	10 g
Ser żółty	75 g – 3 plastry
Dżem	1 sztuka – 30 g
Papryka	70 g
Sałata	Listki
Pomidor	70 g
Herbata z cytryną.	

Obiad: Zupa barszcz czerwony z ziemniakami, makaron z sosem warzywnym z mozzarellą, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka)	Po 30 g
Susz buraczany	-
Ziemniaki	300 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Pieczarki, koncentrat pomidorowy, papryka, śmietana	120 g
Makaron	70 g
Olej rzepakowy	10 ml
Mozzarella	50 g

Jabłko (kompot)	50 g
-----------------	------

Kolacja: Ryba po grecku z ziemniakami i surówką, herbata.

Olej rzepakowy	10 ml
Miruna	120 g
Włoszczyzna, koncentrat pomidorowy	100 g
Ziemniaki	400 g
Kapusta kiszona	150 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Budyń z jabłkami z cynamonem.

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:

Wartość energetyczna	2281kcal
Białko	95 g
Tłuszcz	70 g (w tym nasycone 28 g- 11 % wart. en)
Węglowodany ogółem	277 g (w tym cukry 52 g- 9% wart. en)
Błonnik pokarmowy	36 g
Sól	3,28 g

2. DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: Pieczywo z serem żółtym i dodatkami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni	100 g – 3 kromki
Masło	10 g
Ser żółty	75 g – 3 plastry
Dżem	1 sztuka – 30 g
Sałata	Listki
Pomidor	100 g
Herbata z cytryną.	

Obiad: Zupa barszcz czerwony z ziemniakami, makaron z sosem warzywnym z mozzarellą, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka)	Po 30 g
Susz buraczany	-
Ziemniaki	300 g
Śmietana 18%	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
koncentrat pomidorowy, śmietana	50 g
Makaron	70 g
Olej rzepakowy	10 ml
Mozzarella	50 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: Jogurt naturalny z jabłkiem.

Kolacja: Ryba po grecku z ziemniakami, herbata.

Olej rzepakowy	10 ml
Miruna	120 g
Włoszczyzna, koncentrat pomidorowy	100 g
Ziemniaki	400 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Budyń z jabłkami z cynamonem.

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:

Wartość energetyczna	2371 kcal
Białko	101 g
Tłuszcz	73 g (tłuszcze nasycone 30 g – 11%)
Węglowodany ogółem	337g (cukry proste – 55 g – 9 %)
Błonnik pokarmowy	36 g
Sól	3,52 g

3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

Śniadanie: Pieczywo z serem żółtym i dodatkami, herbata.

Chleb graham	100 g – 3 kromki
--------------	------------------

Masło	10 g
Ser żółty	75 g – 3 plastry
Papryka	70 g
Sałata	Listki
Pomidor	70 g
Herbata z cytryną.	

Obiad: Zupa barszcz czerwony z ziemniakami, makaron z sosem warzywnym z mozzarellą, kompot.

Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka)	Po 30 g
Susz buraczany	-
Ziemniaki	300 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Pieczarki, koncentrat pomidorowy, papryka, śmietana	120 g
Makaron	70 g
Olej rzepakowy	10 ml
Mozzarella	50 g
Jabłko (kompot)	50 g

Kolacja: Ryba po grecku z ziemniakami i surówką, herbata.

Olej rzepakowy	10 ml
Miruna	120 g
Włoszczyzna, koncentrat pomidorowy	100 g

Ziemniaki	400 g
Kapusta kiszona	150 g
Herbata z cytryną.	
Podwieczorek: Jogurt naturalny z jabłkiem.	

II Kolacja: Budyń z jabłkami z cynamonem.

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2341 kcal
Białko	102 g
Tłuszcz	73g (tłuszcze nasycone – 30 g – 12%)
Węglowodany ogółem	329 g (cukry proste – 48 g – 8%)
Błonnik pokarmowy	37 g
Sól	3,52 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.

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.