

25.11.2023r. SOBOTA

## 1. DIETA PODSTAWOWA

<b>Śniadanie:</b> Pieczywo z szynką wieprzową gotowaną, miodem i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni	60 g
Bułka kajzerka	60 g – 1 sztuka
Masło extra	10 g
Szynka wieprz. Got.	60 g – 3 plastry
Miód	1 sztuka – 30 g
Ogórek	100 g
Sałata	Listki
Grejpfrut	½ sztuki
Herbata z cytryną.	

<b>Obiad:</b> Zupa krem z zielonego groszku z groszkiem ptysiowym, gulasz wieprzowy (duszony) z kaszą jęczmienną i czerwoną kapustą, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka)	Po 30 g
Groszek	50 g
Groszek ptysiowy	20 g
Śmietana 18%	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Łopátka wieprzowa	100g
Olej rzepakowy	5 ml

Kasza jęczmienna	70 g
Czerwona kapusta	150 g
Jabłko (kompot)	50 g

**Kolacja:** Pieczywo z sałatką caprese, herbata.

Mozzarella	60 g
Chleb pszenno-żytni	3 kromki -90 g
Pomidor	100 g
Masło extra	10 g
Sałata zielona	Listki
Zioła: bazylia i oregano	-
Herbata z cytryną.	

**II Kolacja:** Ryż z jabłkiem.

Ryż	50 g
Jabłko	1 sztuka - 150 g
Ksylitol	5 g
Jogurt	50 ml
Cynamon	1 g

**Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:**

Wartość energetyczna	2229 kcal
Białko	95 g
Tłuszcz	70 g (w tym nasycone 28 g- 11 % wart. en)

Węglowodany ogółem	355 g (w tym cukry 45 g - 8% wart.en )
Błonnik pokarmowy	32 g
Sól	3,94 g

## 2. DIETA ŁATWOSTRAWNA

<b>Śniadanie:</b> Pieczywo z szynką wieprzową gotowaną, miodem i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni	60 g
Bułka kajzerka	60 g – 1 sztuka
Masło extra	10 g
Szynka wieprz. Got.	60 g – 3 plastry
Miód	1 sztuka – 30 g
Pomidor	100 g
Sałata	Listki
Herbata z cytryną.	

<b>Obiad:</b> Zupa krem z zielonego groszku z groszkiem ptysiowym, gulasz wieprzowy (duszony) z kaszą jęczmienną i zieloną sałatą z jogurtem, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka)	Po 30 g
Groszek	50 g
Groszek ptysiowy	20 g
Śmietana 18%	15 g

Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Łopatka wieprzowa	100 g
Olej rzepakowy	5 ml
Kasza jęczmienna	70 g
Sałata z jogurtem	Listki, 20 g
Jabłko (kompot)	50 g

**Podwieczorek: Koktajl bananowy.**

Mleko	100 ml
Kefir	100 ml
Banan	60 g

**Kolacja: Pieczywo z sałatką caprese, herbata.**

Mozzarella	60 g
Chleb pszenno-żytni	3 kromki - 90 g
Pomidor	100 g
Masło extra	10 g
Sałata zielona	Listki
Zioła: bazylia i oregano	-
Herbata z cytryną.	

**II Kolacja: Ryż z jabłkiem.**

Ryż	50 g
-----	------

Jabłko	1 sztuka - 150 g
Ksylitol	5 g
Jogurt	50 ml
Cynamon	1 g

<b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:</b>	
Wartość energetyczna	2388 kcal
Białko	102 g
Tłuszcz	74 g (w tym nasycone 31 g – 10%)
Węglowodany ogółem	338g (w tym cukry 55 g- 9%)
Błonnik pokarmowy	29 g
Sól	4,81 g

### 3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

<b>Śniadanie:</b> Pieczywo z szynką wieprzową gotowaną i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb graham	60 g – 2 kromki
Bułka grahamka	60 g – 1 sztuka
Masło extra	10 g
Szynka wieprz. Got.	60 g – 3 plastry
Ogórek	100 g
Papryka	50 g
Sałata	Listki
Herbata z cytryną.	

<b>Obiad:</b> Zupa krem z zielnego groszku z groszkiem ptysiowym, gulasz wieprzowy (duszony) z kaszą jęczmienną i czerwoną kapustą, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka)	Po 30 g
Groszek	50 g
Groszek ptysiowy	20 g
Śmietana 18%	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Łopatka wieprzowa	100g
Olej rzepakowy	5 ml
Kasza jęczmienna	70 g

Czerwona kapusta	150 g
Jabłko (kompot)	50 g

**Podwieczorek:** Koktajl bananowy

**Kolacja:** Pieczywo z sałatką caprese, herbata.

Mozzarella	60 g
Chleb graham	3 kromki -100 g
Pomidor	100 g
Masło extra	10 g
Sałata zielona	Listki
Zioła: bazylia i oregano	-
Herbata z cytryną.	

**II Kolacja:** Jogurt z jabłkiem i muesli.

Jogurt naturalny	150 g
Jabłko	1 sztuka - 150 g
Muesli	20 g

**Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:**

Wartość energetyczna	2247 kcal
Białko	105g
Tłuszcz	77 g (w tym nasycone 32 g – 13%)
Węglowodany ogółem	295 g (w tym cukry 61 g-10%)

Błonnik pokarmowy	33 g
Sól	4,33 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.