

Środa 3.01.2024 R

1. DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie: Pieczywo z serem żółtym, miodem i dodatkami oraz herbata.	
Chleb pszenno-żytni	60 g – 2 kromki
Bułka kajzerka	60 g – 1 sztuka
Masło extra	10 g
Ser żółty gouda	50 g – 2 plastry
Sałata zielona	listki
Miód	30 g – 1 sztuka
Papryka czerwona	70 g
Ogórek świeży	100 g
Herbata z cytryną.	

Obiad: Zupa krem z cukinii, schab pieczony w ziołach z burakami i ziemniakami, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka)	Po 30 g
Kapusta słodka	20 g
Śmietana 18%	15 g
Natka pietruszki	5 g
Sól	1 g
Groszek ptysiowy	20 g
Cukinia	150 g
Schab	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki	400 g
Zioła bazylia, oregano, rozmaryn	-
Buraki z chrzanem	150 g
Jabłka na kompot	50 g

Kolacja: Pieczywo z szynką drobiową i dodatkami.	
Chleb pszenno-żytni	3 kromki - 90g
Masło extra	10 g
Jajko	50 g
Szynka drobiowa	3 plastry - 60 g
Pomidor	50 g
Ogórek konserwowy	50 g
Sałata zielona	listki

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

II Kolacja: Jogurt owocowy z gruszką.

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2068 kcal
Białko	97 g
Tłuszcz	65 g (w tym nasycone 25 g - 11%)
Węglowodany ogółem	282 g (w tym cukry 50 g- 9%)
Błonnik pokarmowy	33 g
Sól	4,51 g

2. DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: Pieczywo z serem żółtym, miodem i dodatkami oraz herbata.	
Chleb pszenno-żytni	60 g –2 kromki
Bułka kajzerka	70 g – 1 sztuka
Masło extra	10 g
Ser żółty gouda	50 g – 2 plastry
Salata zielona	listki
Miód	30 g – 1 sztuka
Pomidor	100 g
Herbata z cytryną.	

Obiad: Zupa krem z cukinii, schab pieczony w ziołach z burakami i ziemniakami, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka)	Po 30 g
Kapusta słodka	20 g
Śmietana 18%	15 g
Natka pietruszki	5 g
Sól	1 g
Groszek ptysiowy	20 g
Cukinia	150 g
Schab	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki	400 g
Zioła bazylia, oregano, rozmaryn	-
Buraki	150 g
Jabłka na kompot	50 g

Podwieczorek: Koktajl bananowy.	
Kefir	200 g
Banan	60 g

Kolacja: Pieczywo z szynką drobiową i dodatkami.	
Chleb pszenno-żytni	3 kromki - 90g
Masło extra	10 g
Szynka drobiowa	3 plastry - 60 g
Pomidor	100 g
Sałata zielona	listki
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Jabłko

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2117 kcal
Białko	98 g
Tłuszcz	67 g (w tym nasycone 27 g-11 %)
Węglowodany ogółem	290 g (w tym cukry 59 g – 11%)
Błonnik pokarmowy	32 g
Sól	4,47 g

3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

Śniadanie: Pieczywo z serem żółtym i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb graham	60 g – 2 kromki
Bułka grahamka	70 g – 1 sztuka
Masło extra	10 g
Ser żółty gouda	75 g – 3 plastry
Sałata zielona	listki
Papryka czerwona	70 g
Ogórek świeży	100 g
Herbata z cytryną.	

Obiad: Zupa krem z cukinii, schab pieczony w ziołach z burakami i

ziemniakami, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka)	Po 30 g
Kapusta słodka	20 g
Śmietana 18%	15 g
Natka pietruszki	5 g
Sól	1 g
Groszek ptysiowy	20 g
Cukinia	150 g
Schab	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki	400 g
Zioła bazylia, oregano, rozmaryn	-
Buraki z chrzanem	150 g
Jabłka na kompot	50 g

Podwieczorek: Koktajl bananowy.

Kefir	200 g
Banan	60 g

Kolacja: Pieczywo z szynką drobiową i dodatkami.

Chleb graham	3 kromki - 90g
Masło extra	10 g
Jajko	50 g
Ser twarogowy	20 g
Szynka drobiowa	3 plastry - 60 g
Pomidor	100 g
Sałata zielona	listki
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Jabłko

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:

Wartość energetyczna	2142 kcal
Białko	108 g
Tłuszcz	72 g (w tym nasycone 30 g – 13%)
Węglowodany ogółem	277 g (w tym cukry 60 g-11%)
Błonnik pokarmowy	38 g
Sól	4,19 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 dietetyka 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 zaleconej dla danego Pacjenta diety.
- Normy żywienia dla poszczególnych diet przyjęte w szpitalu spełniają wymogi diet szpitalnych dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji zalecanych przez Ministerstwo Zdrowia.
- Zdjęcia posiłków:



Zdjęcie 1. Śniadanie w diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów.



Zdjęcie 2. Śniadanie w diecie łatwostrawnej.



Zdjęcie 3. Kolacja w diecie d z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów.



Zdjęcie 4. Kolacja w diecie podstawowej.