

**Środa 07.02.2024**

**1 DIETA PODSTAWOWA**

<b>Śniadanie:</b> Pieczywo z serem żółtym, polędwicą sopocką i warzywami, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni	90g – 3 kromki
Masło extra	10g
Sałata zielona	3 liście-15g
Ser żółty	60g
Polędwica sopocka	60g
Ogórek świeży	80g
Pomidor	80g
Herbata bez cukru	250 ml
Cytryna	10g

<b>Obiad :</b> Zupa pomidorowa z ryżem, ziemniaki, schab duszony w sosie własnym, sałata zielona z ogórkiem, jogurtem naturalnym i koperkiem, kompot.	
Włoszczyzna (marchew ,pietruszka , seler)	Po 30g
Koncentrat pomidorowy	20g
Ryż	30g
Mąka pszenna	10g
Śmietana 18%	10g
Sól	1g
Natka pietruszki	5g
Ziemniaki	400g
Koper	5g
Schab bez kości	150g
Mąka pszenna	10g
Śmietana 18 %	10g
Sałata zielona	20g – 4 liście

Ogórek świeży	80g
Jogurt naturalny	10g
Koper	5g
Jabłka (kompot)	50g

<b>Kolacja</b> :Bułka grahamka, ser twarogowy, dżem, warzywa, herbata z cytryną.	
Bułka grahamka	70 g– 1 szt
Masło extra	10g
Sałata zielona	3 liście-15g
Ser twarogowy	100g
Papryka czerwona	80g
Dżem	2 szt-60g
Herbata bez cukru	250 ml
Cytryna	10g

<b>Kolacja II</b> : Maślanka ,jabłko.	
Maślanka	200 ml
Jabłko	180-1 szt
<b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych</b>	
Wartość energetyczna	2361 kcal
Białko	107g
Tłuszcz	67.5g ( tym nasycone 21.55g-11% wart en)
Węglowodany ogółem	325g ( w tym cukry55.72g- 11%wart.en)

Błonnik	31g
Sól	5g

## 2 DIETA ŁATWOSTRAWNA

<b>Śniadanie</b> : Pieczywo pszenno-żytnie z polędwicą sopocką, kremowym serkiem śmietankowym i warzywami, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni	90g – 3 kromki
Masło extra	10g
Sałata zielona	3 liście-15g
Kremowy serek śmietankowy	2 szt-60g
Polędwica sopocka	60g
Pomidor bez skórki	100g
Herbata bez cukru	250 ml
Cytryna	10g
<b>Obiad</b> :Zupa pomidorowa z ryżem, ziemniaki, schab duszony w sosie własnym , sałata zielona z jogurtem naturalnym i koperkiem, kompot.	
Włoszczyzna (marchew ,pietruszka , seler)	Po 30g
Koncentrat pomidorowy	20g
Ryż	30g
Mąka pszenna	10g
Śmietana 18%	10g
Sól	1g
Natka pietruszki	5g
Ziemniaki	400g
Koper	5g
Schab bez kości	150g
Mąka pszenna	10g
Śmietana 18 %	10g
Sałata zielona	20g – 4 liście

Jogurt naturalny	10g
Koper	5g
Jabłka (kompot)	50g

<b>Podwieczorek:</b> Kisiel owocowy	
Kisiel proszek	5g

<b>Kolacja :</b> Bułka kajzerka, ser twarogowy, dżem, warzywa , herbata z cytryną.	
Bułka kajzerka	70g – 1 szt
Masło extra	10g
Sałata zielona	3 liście-15g
Pomidor bez skorki	100g
Ser twarogowy	100g
Dżem	2 szt-60g
Herbata bez cukru	250 ml
Cytryna	10g

<b>Kolacja II :</b> Maślanka, chrupki kukurydziane.	
Maślanka	200 ml
Chrupki kukurydziane	10g

<b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych</b>	
Wartość energetyczna	2312 kcal
Białko	117g
Tłuszcz	60.5g ( tym nasycone 19.28g-10% wart en)
Węglowodany ogółem	350g ( w tym cukry 37.69g-

	10%wart.en)
Błonnik	32g
Sól	4.9 g

### 3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

<b>Śniadanie:</b> Pieczywo graham z polędwicą sopocką, kremowym serkiem i warzywami, herbata z cytryną.	
Chleb graham	90g – 3 kromki
Masło extra	10g
Sałata zielona	3 liście-15g
Kremowy serek śmietankowy	2 szt-60g
Polędwica sopocka	60g
Ogórek świeży	80g
Pomidor	80g
Herbata bez cukru	250 ml
Cytryna	10g

<b>Obiad :</b> Zupa pomidorowa z ryżem ,ziemniaki, schab duszony w sosie własnym , sałata zielona z ogórkiem, jogurtem naturalnym i koperkiem ,kompot.	
Włoszczyzna (marchew ,pietruszka , seler)	Po 30g
Koncentrat pomidorowy	20g
Ryż	30g
Mąka pszenna	10g
Śmietana 18%	10g
Sól	1g
Natka pietruszki	5g
Ziemniaki	400g

Koper	5g
Schab bez kości	150g
Mąka pszenna	10g
Śmietana 18 %	10g
Sałata zielona	20 g– 4 liście
Ogórek świeży	80g
Jogurt naturalny	10g
Koper	5g
Jabłka (kompot)	50g
<b>Podwieczorek:</b> Kisiel owocowy	
Kisiel proszek	5g
<b>Kolacja :</b> Bułka grahamka, ser twarogowy, warzywa, herbata z cytryną.	
Bułka grahamka	70 g– 1 szt
Masło extra	10g
Sałata zielona	3 liście-15g
Ser twarogowy	100g
Papryka czerwona	80g
Herbata bez cukru	250 ml
Cytryna	10g
<b>Kolacja II :</b> Jogurt naturalny, jabłko.	
Jogurt naturalny	150g
Jabłko	180g-1 szt
<b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych</b>	
Wartość energetyczna	2360 kcal
Białko	116g
Tłuszcz	62g ( tym nasycone 19.5g-10%

	wart en)
Węglowodany ogółem	335g ( w tym cukry 39.44g-10%wart.en)
Błonnik	38.18g
Sól	4.8 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 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.

8. Zdjęcia posiłków:



Zdjęcie1. Śniadanie w diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów.



Zdjęcie2. Śniadanie w diecie podstawowej.



Zdjęcie3. Obiad w diecie podstawowej.



Zdjęcie4. Podwieczorek w diecie łatwostrawnej.



