

**Poniedziałek 12.08.2024**

**1 DIETA PODSTAWOWA**

|  |                   |
|--|-------------------|
| Śniadanie: _Pieczywo pszenno-żytnie z serkiem śmietankowym , serem żółtym i warzywami , herbata cytryną. |                   |
| Chleb pszenno-żytni  | 90g – 3 kromki    |
| Masło ekstra   | 10g               |
| Sałata zielona   | 3 liście-15g      |
| Ser żółty  | 70g – 3 plasterki |
| Kremowy serek śmietankowy  | 1szt-30g          |
| Ogórek konserwowy  | 80g               |
| Papryka czerwona   | 80g               |
| Herbata bez cukru  | 250ml             |
| Cytryna  | 10g               |

|  |      |
|--|------|
| Obiad: _Zupa jarzynowa z makaronem , ziemniaki , filet z kurczaka duszony w sosie pietruszkowym, surówka z marchewki , kompot. |      |
| Włoszczyzna(marchew, pietruszka ,seler)  | 60g  |
| Makaron  | 30g  |
| Mąka pszenna   | 10g  |
| Śmietana 18%   | 10g  |
| Natka pietruszki   | 5g   |
| Sól  | 1g   |
| Ziemniaki  | 400g |
| Koper  | 5g   |

|                  |      |
|------------------|------|
| Filet z kurczaka | 150g |
| Pietruszka natka | 5g   |
| Mąka pszenna     | 10g  |
| Śmietana 18 %    | 10g  |
| Olej rzepakowy   | 5ml  |
| Sól              | 1g   |
| Marchew          | 150g |
| Jabłko           | 50g  |
| Jabłko (kompot)  | 50   |

|   |                   |
|---|-------------------|
| Kolacja: Pieczywo pszenno-żytnie z polędwicą sopocką , twarogiem i warzywami , dżem, herbata z cytryną. |                   |
| Chleb pszenno-żytni   | 90g – 3kromki     |
| Masło ekstra  | 10g               |
| Sałata zielona  | 3 liście-15       |
| Polędwica sopocka   | 60g               |
| Pomidor   | 100g              |
| Ogórek świeży   | 80g               |
| Dżem  | 30g- 1 szt        |
| Twaróg  | 20g – 1 plasterek |
| Herbata bez cukru   | 250 ml            |
| Cytryna   | 10g               |

|   |              |
|---|--------------|
| Kolacja II Serek homogenizowany , wafle ryżowe. |              |
| Serek homogenizowany                            | 150g – 1 szt |
| Wafle ryżowe                                    | 15g – 3 szt  |

|  |  |
|--|--|
| Dzienne podsumowanie wartości odżywczych |  |
| Wartość energetyczna                     | 2337 kcal                                    |
| Białko                                   | 123.22g                                      |
| Tłuszcz                                  | 78.22g ( tym nasycone<br>21.07g-11% wart en) |
| Węglowodany ogółem                       | 299.98g ( w tym<br>cukry48.62g-11%wart.en)   |
| Błonnik                                  | 28.96g                                       |
| Sól                                      | 5.12g  |

## 2 DIETA ŁATWOSTRAWNA

|   |                   |
|---|-------------------|
| Śniadanie: Pieczywo pszenno-żytnie z serkiem śmietankowym, serem żółtym i warzywami, herbata z cytryną. |                   |
| Chleb pszenno-żytni   | 90g-3 kromki      |
| Masło extra   | 10g               |
| Serek śmietankowy   | 1szt-30g          |
| Ser żółty   | 70g – 3 plasterki |
| Sałata zielona  | 15g- 3 liście     |
| Pomidor bez skórki  | 100g              |
| Herbata bez cukru   | 250 ml            |
| Cytryna   | 10g               |

|  |      |
|--|------|
| Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem , ziemniaki z duszonym filetem w sosie pietruszkowym, marchewka z groszkiem, kompot. |      |
| Włoszczyzna(marchew, pietruszka ,seler)  | 60g  |
| Makaron  | 30g  |
| Mąka pszenna   | 10g  |
| Śmietana 18%   | 10g  |
| Natka pietruszki   | 5g   |
| Sól  | 1g   |
| Ziemniaki  | 400g |
| Koper  | 5g   |
| Filet z kurczaka   | 150g |
| Pietruszka natka   | 5g   |
| Mąka pszenna   | 10g  |
| Śmietana 18 %  | 10g  |
| Olej rzepakowy   | 5ml  |
| Sól  | 1g   |
| Marchew  | 150g |
| Groszek  | 5g   |
| Jabłko (kompot)  | 50g  |

|                     |       |
|---------------------|-------|
| Podwieczorek: Budyń |       |
| Mleko 2 %           | 250ml |

|               |    |
|---------------|----|
| Budyń proszek | 5g |
|---------------|----|

|   |                 |
|---|-----------------|
| Kolacja: Pieczywo pszenno-żytnie z polędwica sopocką, twarogiem i warzywami ,<br>dżem, herbata z cytryną. |                 |
| Chleb pszenno-żytni   | 90g – kromki    |
| Masło ekstra  | 10g             |
| Sałata zielona  | 3 liście-15g    |
| Polędwica sopocka   | 60g-3 plasterki |
| Pomidor bez skórki  | 100g            |
| Dżem  | 30g- 1 szt      |
| Twaróg  | 20g-1 plasterek |
| Herbata bez cukru   | 250 ml          |
| Cytryna   | 10g             |

|                                 |      |
|---------------------------------|------|
| Kolacja II Serek homogenizowany |      |
| Serek homogenizowany            | 150g |

|  |  |
|--|--|
| Dzienne podsumowanie wartości odżywczych |  |
| Wartość energetyczna                     | 2453kcal                                     |
| Białko                                   | 130,31g                                      |
| Tłuszcz                                  | 91.22g ( tym nasycone<br>24.81g-11% wart en) |
| Węglowodany ogółem                       | 290.44g ( w tym cukry<br>36.8g-10%wart.en)   |
| Błonnik                                  | 24.89g                                       |
| Sól                                      | 4.7g   |

### 3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

|   |                  |
|---|------------------|
| Śniadanie :Pieczywo graham z serkiem śmietankowym , serem żółtym i warzywami , herbata z cytryną. |                  |
| Chleb graham  | 90g-3 kromki     |
| Masło extra   | 10g              |
| Ser żółty   | 70g- 3 plasterki |
| Kremowy serek śmietankowy   | 1 szt-30g        |
| Ogórek konserwowy   | 80g              |
| Papryka czerwona  | 80g              |
| Sałata zielona  | 3 liście-15g     |
| Herbata bez cukru   | 250 ml           |
| Cytryna   | 10g              |

|  |      |
|--|------|
| Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem , ziemniaki z duszonym filetem w sosie pietruszkowym, surówka z marchewki, kompot. |      |
| Włoszczyzna(marchew, pietruszka ,seler)  | 60g  |
| Makaron  | 30g  |
| Mąka pszenna   | 10g  |
| Śmietana 18%   | 10g  |
| Natka pietruszki   | 5g   |
| Sól  | 1g   |
| Ziemniaki  | 400g |
| Koper  | 5g   |
| Filet z kurczaka   | 150g |

|                  |      |
|------------------|------|
| Pietruszka natka | 5g   |
| Mąka pszenna     | 10g  |
| Śmietana 18 %    | 10g  |
| Olej rzepakowy   | 5ml  |
| Sól              | 1g   |
| Marchew          | 150g |
| Jabłko           | 50g  |
| Jabłko (kompot)  | 50g  |

|                     |       |
|---------------------|-------|
| Podwieczorek: Budyń |       |
| Mleko 2 %           | 250ml |
| Budyń proszek       | 5g    |

|   |                   |
|---|-------------------|
| Kolacja: Pieczywo graham z polędwicą sopocką , twarogiem i warzywami , herbata z cytryną. |                   |
| Chleb graham  | 90g – 3kromki     |
| Masło ekstra  | 10g               |
| Sałata zielona  | 3 liście-15       |
| Polędwica sopocka   | 60g               |
| Pomidor   | 100g              |
| Ogórek świeży   | 80g               |
| Twaróg  | 20g – 1 plasterek |
| Herbata bez cukru   | 250 ml            |
| Cytryna   | 10g               |

|  |            |
|--|------------|
| Kolacja II Jogurt naturalny z granolą. |            |
| Jogurt naturalny                       | 150g-1 szt |
| Granola                                | 20g        |

|  |  |
|--|--|
| Dzienne podsumowanie wartości odżywczych |  |
| Wartość energetyczna                     | 2273kcal                                     |
| Białko                                   | 124.2g                                       |
| Tłuszcz                                  | 83.48g ( tym nasycone<br>24.08g-11% wart en) |
| Węglowodany ogółem                       | 273.97g ( w tym cukry<br>46.39g-10%wart.en)  |
| Błonnik                                  | 37.64g                                       |
| Sól                                      | 5,12g  |

|                        |   |
|------------------------|---|
| 4. DIETY DLA PEDIATRII |   |
| 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 podstawowej.



Zdjęcie2 . Śniadanie w diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów.



Zdjęcie 3.Obiad w diecie łatwostrawnej.



Zdjęcie4. Podwieczorek w diecie łatwostrawnej.