

**Poniedziałek 18.03.2024**

**1 DIETA PODSTAWOWA**

<b>Śniadanie:</b> Bułka maślana , pieczywo pszenno-żytnie z sałatą zieloną, serem żółtym i szynką z fileta, ogórek, papryka czerwona, herbata z cytryną.	
Bułka maślana	70g - 1 szt
Chleb pszenno-żytni	60g- 2 kromki
Masło extra	10g
Sałata zielona	3liście
Szynka z fileta	60g
Ogórek świeży	100g
Ser żółty	60g
Papryka czerwona	50g
Herbata bez cukru	250ml
Cytryna	10g

<b>Obiad:</b> Barszcz czerwony z fasolą, makaron z brokułami i kurczakiem, kompot.	
Włoszczyzna- (marchew , seler , pietruszka)	Po 30g
Susz z buraka	1/10g
Sól	1g
Fasola Jaś	100g
Mąka pszenna	10g
Śmietana 18%	10g
Natka pietruszki	5g
Makaron	120g
Brokuł	120g
Kukurydza konserwowa	10g

Zioła	5g
Jabłko (kompot)	50g

<b>Kolacja:</b> Pieczywo z pasztetem_z warzyw i ogórkiem kiszonym, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni	90g – 3 kromki
Masło extra	10g
Sałata zielona	3 liście-15g
Ogórek kiszony	100g
Soczewica	30g
Marchew	30g
Pietruszka	30g
Seler	20g
Kasza manna	10g
Olej rzepakowy	5ml
Herbata bez cukru	250 ml
Cytryna	10g
<b>Kolacja II-</b> Kisiel , jabłko pieczone	
Jabłko pieczone	180g – 1 szt
Kisiel proszek	5g

<b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych</b>	
Wartość energetyczna	2267kcal
Białko	128.5g
Tłuszcz	63.68g ( tym nasycone 20.9g-10% wart en)
Węglowodany ogółem	317g ( w tym cukry55g- 12%wart.en)
Błonnik	41g

Sól	3.89g
-----	-------

## 2 DIETA ŁATWOSTRAWNA

<b>Śniadanie:</b> Bułka maślana, chleb pszenno-żytni z sałatą zieloną ,serem żółtym , szynką z fileta, pomidor herbata z cytryną.	
Bułka maślana	70g – 1 szt
Chleb pszenno-żytni	60g- 2 kromki
Masło extra	10g
Sałata zielona	3 liście
Ser żółty	60g
Pomidor	100g
Szynka z fileta	60g
Herbata bez cukru	250ml
Cytryna	10g
<b>Obiad:</b> Barszcz czerwony z ziemniakami, makaron z brokułami i kurczakiem, kompot.	
Włoszczyzna (marchew , pietruszka , seler)	Po 30g
Susz z buraka	1/10g
Sól	1g
Ziemniaki	300g
Mąka pszenna	10g
Śmietana 18%	10g
Natka pietruszki	5g
Makaron	120g
Filet z kurczaka	150g
Brokuł	120g

Kukurydza konserwowe	10g
Jabłko (kompot)	50g
<b>Podwieczorek: _Kefir.</b>	
Kefir	200ml

<b>Kolacja: _Pieczywo z pasztetem_z warzyw i pomidorem, herbata z cytryną.</b>	
Chleb pszenno-żytni	90g – 3 kromki
Masło extra	10g
Sałata zielona	3 liście-15g
Pomidor	100g
Soczewica	30g
Marchew	30g
Pietruszka	30g
Seler	20g
Kasza manna	10g
Olej rzepakowy	5ml
Herbata bez cukru	250 ml
Cytryna	10g

<b>Kolacja II- _Kisiel , jabłko pieczone.</b>	
Jabłko pieczone	180g – 1 szt
Kisiel proszek	5g

<b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych</b>	
Wartość energetyczna	2357 kcal
Białko	120.41g
Tłuszcz	68.98g ( tym nasycone 22.1g-11% wart en)

Węglowodany ogółem	312g ( w tym cukry 54.51g-11%wart.en)
Błonnik	29.53 g
Sól	4.23 g

### 3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

<b>Śniadanie:</b> Bułka graham , pieczywo graham z sałatą zieloną, serem żółtym, szynką z fileta, ogórkiem i papryką herbata z cytryną .	
Chleb graham	60g-2 kromki
Bułka grahamka	70g – 1 szt
Masło ekstra	10g
Sałata zielona	3 liście-15g
Ser żółty	60g
Szynka z fileta	60g
Jogurt naturalny	30g
Ogórek świeży	100g
Papryka czerwona	50g
Herbata bez cukru	250 ml
Cytryna	10g

<b>Obiad:</b> Barszcz czerwony z fasolą, makaron razowy z brokułami i kurczakiem, kompot.	
Włoszczyzna- (marchew , seler , pietruszka)	Po 30g
Susz z buraka	1/10g
Sól	1g
Fasola Jaś	100g
Mąka pszenna	10g
Śmietana 18%	10g

Natka pietruszki	5g
Makaron razowy	120g
Brokuł	120g
Kukurydza konserwowa	10g
Zioła	5g
Jabłko (kompot)	50g

<b>Podwieczorek:</b> _Kefir.	
Kefir	200ml

<b>Kolacja:</b> Pieczyno z pasztetem_z warzyw i ogórkiem kiszonym, herbata z cytryną.	
Chleb graham	90g – 3 kromki
Masło extra	10g
Sałata zielona	3 liście-15g
Ogórek kiszony	100g
Soczewica	30g
Marchew	30g
Pietruszka	30g
Seler	20g
Kasza manna	10g
Olej rzepakowy	5ml
Herbata bez cukru	250 ml
Cytryna	10g

<b>Kolacja II-</b> _Kisiel , jabłko pieczone.	
Jabłko pieczone	180g – 1 szt

Kisiel proszek	5g
----------------	----

<b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych</b>	
Wartość energetyczna	2228 kcal
Białko	130.7g
Tłuszcz	63g ( tym nasycone 19.72g-10% wart en)
Węglowodany ogółem	307g ( w tym cukry 54g-11%wart.en)
Błonnik	41g
Sól	4.13 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 oddziały 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.



Zdjęcie3. Obiad w diecie podstawowej.





Zdjęcie4. II Kolacja w dietach.