

**Sobota 22.06.2024**

**1 DIETA PODSTAWOWA**

<b>Śniadanie:</b> Bułka kajzerka, pieczywo pszenno-żytnie z szynką gotowaną i warzywami, herbata z cytryną.	
Bułka kajzerka	70g- 1 szt
Chleb pszenno-żytni	60g-2 kromki
Masło ekstra	10g
Salata zielona	3 liście-15g
Szynka gotowana wieprzowa	60- 3 plasterki
Miód	1 szt-30g
Ogórek świeży	100g
Herbata bez cukru	250 ml
Cytryna	10g

<b>Obiad:</b> Żurek z ziemniakami, kasza jęczmienna , duszone paluszki schabowe w sosie pomidorowym, surówka z czerwonej kapusty, kompot.	
Włoszczyzna (marchew , seler , pietruszka)	Po 30g
Ziemniaki	300g
Żurek	10g
Mąka pszenna	10g
Śmietana 18%	10g
Sól	1g
Natka pietruszki	5g
Kasza jęczmienna	70g
Schab bez kości	150g
Olej rzepakowy	5ml
Mąka pszenna	10g
Śmietana 18 %	10g
Koncentrat pomidorowy	10g

Kapusta czerwona	150g
Cebula	5g
Jabłko	50g
Olej rzepakowy	5ml
Jabłko(kompot)	50g

<b>Kolacja:</b> Pieczywo pszenno-żytnie z sałatką caprese , herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni	90g-3 kromki
Masło ekstra	10g
Sałata zielona	3 liście-15g
Ser mozzarella	60g
Bazyli	1g
Oregano	1g
Pomidor	100g
Herbata bez cukru	250 ml
Cytryna	10g

<b>Kolacja II :</b> Ryż z jabłkami i cynamonem.	
Ryż	60g
Jabłka	150g
Cynamon	1g
Ksylitol	5g

<b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych</b>	
Wartość energetyczna	2231 kcal
Białko	103g
Tłuszcz	74g ( tym nasycone 30g-11% wart en)
Węglowodany ogółem	355g ( w tym cukry 45g-

	10%wart.en)
Błonnik	38g
Sól	3.94 g

## 2 DIETA ŁATWOSTRAWNA

<b>Śniadanie:</b> Bułka kajzerka, pieczywo pszenno-żytnie z szynką gotowaną i warzywami, herbata z cytryną.	
Bułka kajzerka	70g- 1 szt
Chleb pszenno-żytni	60g-2 kromki
Masło ekstra	10g
Sałata zielona	3 liście-15g
Szynka gotowana wieprzowa	60g- 3 plasterki
Miód	1 szt-30g
Pomidor bez skórki	100g
Herbata bez cukru	250 ml
Cytryna	10g
<b>Obiad:</b> Żurek z ziemniakami, kasza jęczmienna , paluszki schabowe w sosie pomidorowym, buraki gotowane, kompot.	
Włoszczyzna (marchew , seler , pietruszka)	Po 30g
Ziemniaki	300g
Żurek	10g
Mąka pszenna	10
Śmietana 18%	10g
Sól	1g
Natka pietruszki	5g
Kasza jęczmienna	70g
Schab bez kości	150g
Olej rzepakowy	5ml
Mąka pszenna	10g

Śmietana 18 %	10g
Koncentrat pomidorowy	10g
Buraki czerwone	150g
Olej rzepakowy	5ml
Jabłko(kompot)	50g

<b>Podwieczorek:</b> _Koktajl bananowy.	
Mleko 2%	100 ml
Kefir	100 ml
Banan	60g

<b>Kolacja:</b> _Pieczywo pszenno-żytnie z sałatką caprese, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni	90g-3 kromki
Masło ekstra	10g
Sałata zielona	3 liście-15g
Ser mozzarella	60g
Bazylia	1g
Oregano	1g
Pomidor bez skórki	100g
Herbata bez cukru	250 ml
Cytryna	10g

<b>Kolacja II :</b> _Ryż z jabłkami i cynamonem.	
Ryż	60g
Jabłka	150g
Cynamon	1g
Ksylitol	5g

<b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych</b>	
Wartość energetyczna	2388 kcal
Białko	105g
Tłuszcz	74g ( tym nasycone 31g-11% wart en)
Węglowodany ogółem	338g ( w tym cukry 55g-11%wart.en)
Błonnik	31g
Sól	4.81g

### 3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

<b>Śniadanie:</b> Bułka graham, pieczywo graham z szynką gotowaną i warzywami, herbata z cytryną.	
Bułka graham	70g- 1 szt
Chleb graham	60g-2 kromki
Masło ekstra	10g
Salata zielona	3 liście-15g
Szynka gotowana wieprzowa	60g- 3 plasterki
Papryka czerwona	50g
Ogórek świeży	100g
Herbata bez cukru	250 ml
Cytryna	10g

<b>Obiad:</b> Żurek z ziemniakami, kasza jęczmienna, paluszki schabowe w sosie pomidorowym, surówka z czerwonej kapust, kompot.	
Włoszczyzna (marchew , seler , pietruszka)	Po 30g
Ziemniaki	300g
Żurek	10g
Mąka pszenna	10g
Śmietana 18%	10g

Sól	1g
Natka pietruszki	5g
Kasza jęczmienna	70g
Schab bez kości	150g
Olej rzepakowy	5ml
Mąka pszenna	10g
Śmietana 18%	10g
Koncentrat pomidorowy	10g
Kapusta czerwona	150g
Cebula	5g
Jabłko	50g
Olej rzepakowy	5ml
Jabłko(kompot)	50g

<b>Podwieczorek:</b> Koktajl bananowy.	
Mleko 2%	100 ml
Kefir	100 ml
Banan	60g

<b>Kolacja:</b> Pieczywo graham z sałatką caprese, herbata z cytryną.	
Chleb graham	90g-3 kromki
Masło ekstra	10g
Sałata zielona	3 liście-15g
Ser mozzarella	60g
Bazylia	1g
Oregano	1g
Pomidor	100g
Herbata bez cukru	250 ml

Cytryna	10g
---------	-----

<b>Kolacja II: Jogurt z musli i jabłkiem.</b>	
Jogurt naturalny	150g- 1 szt
Jabłko	50g
Musli	20g

<b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych</b>	
Wartość energetyczna	2277 kcal
Białko	105g
Tłuszcz	77g ( tym nasycone 32g-11% wart en)
Węglowodany ogółem	295g ( w tym cukry 61g-11%wart.en)
Błonnik	33g
Sól	4.33 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: