

**Czwartek 25.04.2024**

**1. DIETA PODSTAWOWA**

|  |                |
|--|----------------|
| <b>Śniadanie:</b> Bułka maślana, pieczywo pszenno-żytnie z sałatą zieloną, szynką z fileta, pasztetem pieczonym i warzywami, kawa zbożowa. |                |
| Chleb pszenno-żytni  | 90g – 3 kromki |
| Bułka maślana  | 60g-1 szt      |
| Masło extra  | 10g            |
| Sałata zielona   | 3 liście       |
| Szynka z fileta  | 70g            |
| Ser topiony  | 20g            |
| Pomidor  | 80g            |
| Ogórek świeży  | 80g            |
| Mleko 2 %  | 250 ml         |
| Kawa zbożowa   | 5g             |

|  |        |
|--|--------|
| <b>Obiad :</b> Zupa grysikowa, ziemniaki, schab pieczony z jarzynami w sosie własnym, buraki gotowane, kompot. |        |
| Włoszczyzna (marchew ,pietruszka , seler)  | Po 30g |
| Kasza manna  | 30g    |
| Natka pietruszki   | 5g     |
| Śmietana 18%   | 10g    |
| Sól  | 1g     |
| Ziemniaki  | 400g   |

|                 |      |
|-----------------|------|
| Koper           | 5g   |
| Jarzyna         | 30g  |
| Mięso schab b/k | 150g |
| Olej rzepakowy  | 5ml  |
| Mąka pszenna    | 10g  |
| Buraki          | 150g |
| Jabłko          | 30g  |
| Jabłka (kompot) | 50g  |

|  |                |
|--|----------------|
| <b>Kolacja</b> :Pieczywo pszenno-żytnie z pieczenią warzywną z soczewicy, ogórek kiszony, herbata z cytryną. |                |
| Chleb pszenno-żytni  | 90g – 3 kromki |
| Masło extra  | 10 g           |
| Sałata zielona   | 3 liście       |
| Ogórek kiszony   | 100g           |
| Soczewica  | 30g            |
| Marchew  | 30g            |
| Pietruszka   | 30g            |
| Seler  | 20g            |
| Kasza manna  | 10g            |
| Olej rzepakowy   | 5ml            |
| Jajka  | 50g            |
| Herbata bez cukru  | 250 ml         |
| Cytryna  | 10g            |

|  |       |
|--|-------|
| <b>Kolacja II</b> Galaretka jogurtowa. |       |
|  |       |
| Jogurt naturalny                       | 200ml |
| Galaretka, proszek                     | 5g    |

|   |   |
|---|---|
| <b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych</b> |   |
| Wartość energetyczna                            | 2238 kcal                                 |
| Białko  | 104g                                      |
| Tłuszcz   | 81.54g ( tym nasycone 29.97g-11% wart en) |
| Węglowodany ogółem                              | 284.48g ( w tym cukry 34.57g-11%wart.en)  |
| Błonnik   | 28.82g                                    |
| Sól   | 4.24g                                     |

## 2. DIETA ŁATWOSTRAWNA

|   |                |
|---|----------------|
| <b>Śniadanie :</b> Pieczywo pszenno-żytnie , bułka maślana z serkiem topionym , szynką z fileta i warzywami, herbata z cytryną. |                |
| Chleb pszenno-żytni   | 60g – 3 kromki |
| Bułka maślana   | 60g-1 szt      |
| Masło extra   | 10g            |
| Sałata zielona  | 3 liście       |
| Ser topiony   | 20g            |
| Szynka z fileta   | 60g            |
| Pomidor bez skórki  | 100g           |

|                   |        |
|-------------------|--------|
| Herbata bez cukru | 250 ml |
| Cytryna           | 10g    |

|  |        |
|--|--------|
| <b>Obiad :</b> Zupa grysikowa, ziemniaki, schab pieczony z jarzynami w sosie własnym, buraki gotowane ,kompot. |        |
| Włoszczyzna (marchew, pietruszka , seler)  | Po 30g |
| Kasza manna  | 30g    |
| Natka pietruszki   | 5g     |
| Śmietana 18%   | 10g    |
| Sól  | 1g     |
| Ziemniaki  | 400g   |
| Koper  | 5g     |
| Jarzyna  | 30g    |
| Mięso schab b/k  | 150g   |
| Olej rzepakowy   | 5ml    |
| Mąka pszenna   | 10g    |
| Buraki   | 150g   |
| Jabłko   | 30g    |
| Jabłka (kompot)  | 50g    |

|  |      |
|--|------|
| <b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy, chrupki kukurydziane. |      |
| Jogurt owocowy   | 150g |
| Chrupki kukurydziane                                       | 10g  |

|   |                |
|---|----------------|
| <b>Kolacja</b> :Pieczywo pszenno-żytnie z pieczenią warzywną z soczewicy , pomidor , herbata z cytryną. |                |
| Chleb pszenno-żytni   | 90g – 3 kromki |
| Masło extra   | 10 g           |
| Salata zielona  | 3 liście       |
| Pomidor bez skórki  | 100g           |
| Soczewica   | 30g            |
| Marchew   | 30g            |
| Pietruszka  | 30g            |
| Seler   | 20g            |
| Kasza manna   | 10g            |
| Olej rzepakowy  | 5ml            |
| Jajka   | 50g            |
| Herbata bez cukru   | 250 ml         |
| Cytryna   | 10g            |

|  |       |
|--|-------|
| <b>Kolacja II</b> Galaretka jogurtowa. |       |
| Jogurt naturalny                       | 200ml |
| Galaretka, proszek                     | 5g    |

|   |
|---|
| <b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych</b> |
|---|

|                      |  |
|----------------------|--|
| Wartość energetyczna | 2285 kcal                                |
| Białko               | 104g                                     |
| Tłuszcz              | 67g ( tym nasycone 21.46g-10% wart en)   |
| Węglowodany ogółem   | 286.44g ( w tym cukry 36.15g-11%wart.en) |
| Błonnik              | 29.92g                                   |
| Sól                  | 4.48 g                                   |

### 3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

|   |                |
|---|----------------|
| <b>Śniadanie:</b> Bułka graham, pieczywo graham z sałatą zieloną, serkiem topionym, szynką z fileta i warzywami, herbata z cytryną. |                |
| Chleb graham  | 90g – 3 kromki |
| Bułka graham  | 60g-1 szt      |
| Masło extra   | 10g            |
| Sałata zielona  | 3 liście       |
| Szynka z fileta   | 70g            |
| Ser topiony   | 20g            |
| Pomidor   | 80g            |
| Ogórek świeży   | 80g            |
| Herbata bez cukru   | 250 ml         |
| Cytryna   | 10g            |

|  |
|--|
| <b>Obiad :</b> Zupa grysikowa, ziemniaki, schab pieczony z jarzynami w sosie własnym, sałatka z buraków, kompot. |
|--|

|   |        |
|---|--------|
| Włoszczyzna (marchew ,pietruszką , seler) | Po 30g |
| Kasza manna                               | 30g    |
| Natka pietruszki                          | 5g     |
| Śmietana 18%                              | 10g    |
| Sól                                       | 1g     |
| Ziemniaki                                 | 400g   |
| Koper                                     | 5g     |
| Jarzyna                                   | 30g    |
| Mięso schab b/k                           | 150g   |
| Olej rzepakowy                            | 5ml    |
| Mąka pszenna                              | 10g    |
| Buraki                                    | 150g   |
| Jabłko                                    | 50g    |
| Jabłko                                    | 30g    |
| Jabłka (kompot)                           | 50g    |

|  |            |
|--|------------|
| <b>Podwieczorek:</b> Gruszka , jogurt naturalny. |            |
| Gruszka  | 160g-1 szt |
| Jogurt naturalny                                 | 150g-1 szt |

**Kolacja :** Pieczywo graham z pieczenią warzywną z soczewicy ,ogórek kiszony, herbata z cytryną.

|                   |                |
|-------------------|----------------|
| Chleb graham      | 90g – 3 kromki |
| Masło extra       | 10 g           |
| Salata zielona    | 3 liście       |
| Soczewica         | 30g            |
| Marchew           | 30g            |
| Pietruszka        | 30g            |
| Seler             | 20g            |
| Kasza manna       | 10g            |
| Olej rzepakowy    | 5ml            |
| Jajka             | 50g            |
| Herbata bez cukru | 250 ml         |
| Cytryna           | 10g            |

|  |       |
|--|-------|
| <b>Kolacja II Galaretka jogurtowa.</b> |       |
| Jogurt naturalny                       | 200ml |
| Galaretka, proszek                     | 5g    |

|   |   |
|---|---|
| <b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych</b> |   |
| Wartość energetyczna                            | 2386 kcal                                 |
| Białko  | 104g                                      |
| Tłuszcz   | 73.35g ( tym nasycone 27.83g-11% wart en) |
| Węglowodany ogółem                              | 289.45g ( w tym cukry 38.15g-11%wart.en)  |
| Błonnik   | 41.86g                                    |



|     |        |
|-----|--------|
| Sól | 4.21 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 – $\frac{3}{4}$ 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 zaleconej 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:



Zdjęcie 1. Śniadanie w diecie łatwostrawnej.



Zdjęcie 2. Śniadanie w diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów.



Zdjęcie 3. Obiad w diecie podstawowej.



Zdjęcie4. Podwieczorek w diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów.



Zdjęcie5. II Kolacja w dietach.

