

**Wtorek 26.03.2024**

**1 DIETA PODSTAWOWA**

|  |                |
|--|----------------|
| <b>Śniadanie:</b> Pieczywo pszenno-żytnie z szynką drobiową , jajkiem i warzywami , herbata z cytryną. |                |
| Chleb pszenno-żytni  | 90 g– 3 kromki |
| Masło extra  | 10g            |
| Sałata zielona   | 3 liście-15g   |
| Szynka drobiowa  | 60g            |
| Jajko na twardo  | 1szt-50g       |
| Ogórek kiszony   | 70g            |
| Rzodkiewka   | 70g            |
| Herbata bez cukru  | 250 ml         |
| Cytryna  | 10g            |

|  |        |
|--|--------|
| <b>Obiad:</b> Lane ciasto na rosole, ziemniaki ,schab gotowany w sosie własnym, buraki gotowane, kompot. |        |
| Włoszczyzna (pietruszka , marchew , seler)   | Po 30g |
| Makaron zacierka   | 30g    |
| Sól  | 1g     |
| Natka pietruszki   | 5g     |
| Ziemniaki  | 400g   |
| Koper  | 5g     |
| Schab bez kości  | 150g   |
| Jarzyna  | 30g    |
| Mąka pszenna   | 10g    |
| Śmietana 18 %  | 10g    |
| Buraki   | 150g   |
| Jabłko (kompot)  | 50g    |

|  |               |
|--|---------------|
| <b>Kolacja:</b> Pieczywo pszenno-żytnie z szynką z fileta , serkiem topionym i warzywami, herbata z cytryną. |               |
| Chleb pszenno-żytni  | 90g- 3 kromki |
| Masło extra  | 10g           |
| Sałata zielona   | 3 liście-15g  |
| Szynka z fileta  | 50g           |
| Ser topiony  | 50g           |
| Ogórek świeży  | 70g           |
| Papryka czerwona   | 70g           |
| Herbata bez cukru  | 250 ml        |
| Cytryna  | 10g           |

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| <b>Kolacja II:</b> Makaron z serem. |     |
| Makaron                             | 70g |
| Ser twarogowy                       | 70g |
| Masło extra                         | 5g  |
| Cukier                              | 5g  |

|   |                                     |
|---|-------------------------------------|
| <b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych</b> |                                     |
| Wartość energetyczna                            | 2350 kcal                           |
| Białko  | 113g                                |
| Tłuszcz   | 71g ( tym nasycone 29g-11% wart en) |
| Węglowodany ogółem                              | 302g ( w tym cukry 42g-12%wart.en)  |
| Błonnik   | 41g                                 |
| Sól   | 3.98 g                              |

## 2 DIETA ŁATWOSTRAWNA

|  |                |
|--|----------------|
| <b>Śniadanie:</b> Pieczywo pszenno-żytnie z szynką drobiową, jajkiem i warzywami, herbata z cytryną. |                |
| Chleb pszenno-żytni  | 90g – 3 kromki |
| Masło extra  | 10g            |
| Sałata zielona   | 3 liście-15g   |
| Szynka drobiowa  | 60g            |
| Jajko na twardo  | 1szt-50g       |
| Pomidor bez skórki   | 100g           |
| Herbata bez cukru  | 250 ml         |
| Cytryna  | 10g            |

|  |        |
|--|--------|
| <b>Obiad:</b> Łane ciasto na rosole , ziemniaki, schab gotowany w sosie własnym , buraki gotowane, kompot. |        |
| Włoszczyzna (pietruszka , marchew , seler)   | Po 30g |
| Makaron zacierka   | 30g    |
| Sól  | 1g     |
| Natka pietruszki   | 5g     |
| Ziemniaki  | 400g   |
| Koper  | 5g     |
| Schab bez kości  | 150g   |
| Jarzyna  | 30g    |
| Mąka pszenna   | 10g    |
| Śmietana 18 %  | 10g    |
| Buraki   | 150g   |
| Jabłko (kompot)  | 50g    |

**Podwieczorek:** Kisiel owocowy

|                |     |
|----------------|-----|
| Kisiel proszek | 10g |
|----------------|-----|

|  |               |
|--|---------------|
| <b>Kolacja</b> :Pieczywo pszenno-żytnie z szynką z fileta , serkiem topionym i warzywami, herbata z cytryną. |               |
| Chleb pszenno-żytni  | 90g- 3 kromki |
| Masło extra  | 10g           |
| Salata zielona   | 3 liście-15g  |
| Szynka z fileta  | 50g           |
| Ser topiony  | 50g           |
| Pomidor bez skórki   | 100g          |
| Herbata bez cukru  | 250 ml        |
| Cytryna  | 10g           |

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| <b>Kolacja II</b> :Makaron z serem. |     |
| Makaron                             | 70g |
| Ser twarogowy                       | 70g |
| Masło extra                         | 5g  |
| Cukier                              | 5g  |

|   |                                     |
|---|-------------------------------------|
| <b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych</b> |                                     |
| Wartość energetyczna                            | 2370kcal                            |
| Białko  | 113g                                |
| Tłuszcz   | 71g ( tym nasycone 29g-11% wart en) |
| Węglowodany ogółem                              | 312g ( w tym cukry 44g-11%wart.en)  |
| Błonnik   | 42g                                 |
| Sól   | 4.1 g                               |

### 3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

|  |                |
|--|----------------|
| <b>Śniadanie:</b> Pieczywo graham z szynką drobiową , jajkiem i warzywami , herbata z cytryną. |                |
| Chleb graham   | 90g – 3 kromki |
| Masło extra  | 10g            |
| Sałata zielona   | 3 liście-15g   |
| Szynka drobiowa  | 60g            |
| Jajko na twardo  | 1szt-50g       |
| Ogórek kiszony   | 70g            |
| Rzodkiewka   | 70g            |
| Herbata bez cukru  | 250 ml         |
| Cytryna  | 10g            |

|   |        |
|---|--------|
| <b>Obiad :</b> Lane ciasto na rosole, ziemniaki, schab gotowany w sosie własnym, buraki gotowane, kompot. |        |
| Włoszczyzna (pietruszka , marchew , seler)  | Po 30g |
| Makaron zacierka  | 30g    |
| Sól   | 1g     |
| Natka pietruszki  | 5g     |
| Ziemniaki   | 400g   |
| Koper   | 5g     |
| Schab bez kości   | 150g   |
| Jarzyna   | 30g    |
| Mąka pszenna  | 10g    |
| Śmietana 18 %   | 10g    |
| Buraki  | 150g   |
| Jabłko (kompot)   | 50g    |

**Podwieczorek:** Kisiel owocowy.

|                |     |
|----------------|-----|
| Kisiel proszek | 10g |
|----------------|-----|

**Kolacja:** Pieczywo graham z szynką z fileta, serkiem topionym i warzywami, herbata z cytryną.

|                   |               |
|-------------------|---------------|
| Chleb graham      | 90g- 3 kromki |
| Masło extra       | 10g           |
| Salata zielona    | 3 liście-15g  |
| Szynka z fileta   | 50g           |
| Ser topiony       | 50g           |
| Ogórek świeży     | 70g           |
| Papryka czerwona  | 70g           |
| Herbata bez cukru | 250 ml        |
| Cytryna           | 10g           |

**Kolacja II :**Makaron z serem.

|               |     |
|---------------|-----|
| Makaron       | 70g |
| Ser twarogowy | 70g |
| Masło extra   | 5g  |

**Dzienne podsumowanie wartości odżywczych**

|                      |                                     |
|----------------------|-------------------------------------|
| Wartość energetyczna | 2368 kcal                           |
| Białko               | 113g                                |
| Tłuszcz              | 71g ( tym nasycone 29g-11% wart en) |
| Węglowodany ogółem   | 312g ( w tym cukry 38g-12%wart.en)  |
| Błonnik              | 42g                                 |
| Sól                  | 4g                                  |

|                               |   |
|-------------------------------|---|
| <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 podstawowej.



Zdjęcie2. Obiad w diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów.



Zdjęcie3. Podwieczorek w diecie.