

## Czwartek 29.02.2024

### 1 DIETA PODSTAWOWA

<b>Śniadanie:</b> _Bułka kajzerka, pieczywo pszenno-żytnie z szynką z fileta i warzywami, dżem, herbata z cytryną.	
Bułka kajzerka	70g – 1 szt
Chleb pszenno-żytni	60g-2 kromki
Masło extra	10g
Sałata zielona	3 liście-15g
Szynka z fileta	70g – 3 plasterki
Dżem	1 szt-30g
Papryka czerwona	100g
Herbata bez cukru	250 ml
Cytryna	10g

<b>Obiad:</b> _Krupnik, ziemniaki z gulaszem, sałatka z warzyw z sosem jogurtowo-koperkowym, kompot.	
Włoszczyzna (marchew , seler , pietruszka)	Po 30g
Kasza jęczmienna	30g
Sól	1g
Mąka pszenna	10
Śmietana 18 %	10g
Pieprz	1g
Natka pietruszki	5g
Ziemniaki	400g
Koper	5g
Schab bez kości	150g

Cebula	
Olej rzepakowy	5g
Mąka pszenna	10g
Śmietana 18 %	10g
Sałata zielona	2 liście-10g
Papryka czerwona	50g
Ogórek świeży	100g
Jogurt naturalny	10
Koper	5g
Jabłko (kompot)	50g

<b>Kolacja:</b> Pieczywo pszenno-żytnie z omeletem jajeczno-warzywnym, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni	90g- 3 kromki
Masło extra	10g
Sałata zielona	3 liście-15g
Pomidor	100g
Mleko 2 %	50ml
Jajka	100g- 2 szt
Pieczarka	30g
Groszek konserwowy	5g
Herbata bez cukru	250 ml
Cytryna	10g

<b>Kolacja II:</b> Jogurt owocowy, banan.	
Jogurt owocowy	150g – 1 szt
Banan	180g-1 szt

<b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych</b>	
Wartość energetyczna	2217 kcal
Białko	101g
Tłuszcz	76.5g ( tym nasycone 25.45g-12% wart. en)
Węglowodany ogółem	300g ( w tym cukry 55g- 11%wart.en)
Błonnik	38g
Sól	2.76g

## 2 DIETA ŁATWOSTRAWNA

<b>Śniadanie:</b> Bułka kajzerka, pieczywo pszenno-żytnie z szynką z fileta i warzywami, dżem, herbata z cytryną.	
Bułka kajzerka	70 g– 1 szt
Chleb pszenno-żytni	60g-2 kromki
Masło extra	10g
Sałata zielona	3 liście-15g
Szynka z fileta	70 g– 3 plasterki
Dżem	1 szt-30g
Pomidor bez skórki	100g
Herbata bez cukru	250 ml
Cytryna	10g
<b>Obiad:</b> Krupnik , ziemniaki z gulaszem , sałata zielona z sosem jogurtowo-koperkowym, kompot.	
Włoszczyzna (marchew , seler , pietruszka)	Po 30g
Kasza jęczmienna	30g
Sól	1g
Mąka pszenna	10g
Śmietana 18 %	10g

Pieprz	1g
Natka pietruszki	5g
Ziemniaki	400g
Koper	5g
Schab bez kości	150g
Cebula	5g
Olej rzepakowy	5g
Mąka pszenna	10g
Śmietana 18 %	10g
Sałata zielona	4 liście-20g
Jogurt naturalny	10g
Koper	5g
Jabłko (kompot)	50g

<b>Podwieczorek:</b> _Wafle andrut, dżem.	
Dżem	1 szt-30g
Andrut wafel	2 szt
<b>Kolacja:</b> _Pieczywo pszenno-żytnie z omletem jajeczno-warzywnym, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni	90g- 3 kromki
Masło extra	10g
Sałata zielona	3 liście-15g
Pomidor bez skórki	100g
Mleko 2 %	50ml

Jajka	100g- 2 szt
Herbata bez cukru	250 ml
Cytryna	10g

<b>Kolacja II</b> _Jogurt naturalny, jabłko.	
Jogurt naturalny	150g – 1 szt
Jabłko	180g-1 szt

<b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych</b>	
Wartość energetyczna	2390kcal
Białko	101g
Tłuszcz	97g ( tym nasycone 24g-12% wart. en)
Węglowodany ogółem	354g ( w tym cukry 73g-12%wart.en)
Błonnik	39g
Sól	2.93g

### 3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

<b>Śniadanie:</b> _Bułka graham, pieczywo graham z szynką z fileta i warzywami, herbata z cytryną.	
Bułka graham	70g – 1 szt
Chleb graham	60g-2 kromki
Masło extra	10g
Sałata zielona	3 liście-15g
Szynka z fileta	70g – 3 plasterki
Papryka czerwona	100g
Herbata bez cukru	250 ml
Cytryna	10g
<b>Obiad:</b> _Krupnik, ziemniaki z gulaszem, sałatka z warzyw z sosem jogurtowo-koperkowym, kompot.	
Włoszczyzna (marchew , seler , pietruszka)	Po 30g
Kasza jęczmienna	30g
Sól	1g
Mąka pszenna	10g
Śmietana 18 %	10g
Pieprz	1g
Natka pietruszki	5g
Ziemniaki	400g
Koper	5g
Schab bez kości	150g
Cebula	5g
Olej rzepakowy	5ml
Mąka pszenna	10g

Śmietana 18 %	10g
Sałata zielona	2 liście-10g
Papryka czerwona	50g
Ogórek świeży	100g
Jogurt naturalny	10g
Koper	5g
Jabłko (kompot)	50g

<b>Podwieczorek: _Gruszka.</b>	
Gruszka	1 szt-160g
<b>Kolacja: _Pieczywo graham z omletem jajeczno-warzywnym, herbata z cytryną.</b>	
Chleb graham	90g- 3 kromki
Masło extra	10g
Sałata zielona	3 liście-15g
Pomidor	100g
Mleko 2 %	50ml
Jajka	100g- 2 szt
Pieczarka	30g
Groszek konserwowy	5g
Herbata bez cukru	250 ml
Cytryna	10g
<b>Kolacja II _Jogurt naturalny, jabłko.</b>	
Jogurt naturalny	150g – 1 szt
Jabłko	180g-1 szt

<b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych</b>	
Wartość energetyczna	2215kcal

Białko	102g
Tłuszcz	73g ( tym nasycone 25g-12% wart. en)
Węglowodany ogółem	303g ( w tym cukry 55g-10%wart.en)
Błonnik	40g
Sól	2.83g

<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. Śniadanie w diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów.



Zdjęcie3. Obiad w diecie podstawowej.



Zdjęcie4. II Kolacja w diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów.



Zdjęcie4. II Kolacja w diecie podstawowej.