

**Środa 31.01.2024**

**1. DIETA PODSTAWOWA**

<b>Śniadanie:</b> Bułka kajzerka, pieczywo pszenno-żytnie z sałatą zieloną, szynką gotowaną i jajkiem, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni	90g – 3 kromki
Bułka kajzerka	60g-1szt
Masło extra	10g
Sałata zielona	3 liście
Szynka gotowana	60g
Jajko	25g-1/2 szt
Rzodkiewka	30g
Papryka czerwona	80g
Herbata bez cukru	250 ml
Cytryna	10g

<b>Obiad :</b> Zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym, kasza jęczmienna z gulaszem, surówka z czerwonej kapusty, kompot.	
Włoszczyzna (marchew ,pietruszka , seler)	Po 30g
Kalafior	50g

Ziemniaki	150g
Mąka pszenna	10g
Śmietana 18%	10g
Sól	1g
Natka pietruszki	5g
Groszek ptysiowy	30
Kasza jęczmienna	100g
Jarzyna	30g
Mięso wołowe	150g
Mąka pszenna	10g
Śmietana 18 %	10g
Kapusta czerwona	150g
Jabłko	30g
Olej rzepakowy	5ml
Jabłka (kompot)	50g

<b>Kolacja :</b> Pieczywo pszenno-żytnie z pastą z twarogu i makreli wędzonej, pomidor, ogórek kiszony, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni	90g – 3 kromki
Masło extra	10 g

Sałata zielona	3 liście
Ser twarogowy	70g
Makrela wędzona	60g
Pomidor	80g
Ogórek kiszony	80g
Herbata bez cukru	250 ml
Cytryna	10g

<b>Kolacja II</b> Jabłko , biszkopty.	
Biszkopty	20g
Jabłko	180g-1 szt.

<b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych</b>	
Wartość energetyczna	2334 kcal
Białko	116g
Tłuszcz	68.67g ( tym nasycone 24.13g-11% wart en)
Węglowodany ogółem	328g ( w tym cukry 47.14g- 11%wart.en)
Błonnik	33g

Sól	5g
-----	----

## 2. DIETA ŁATWOSTRAWNA

<b>Śniadanie</b> : Pieczywo pszenno-żytnie , bułka kajzerka z szynką gotowaną i jakiem, warzywa, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni	60g – 3 kromki
Bułka kajzerka	60g-1 szt
Masło extra	10g
Sałata zielona	3 liście
Jajko	1/2 szt-25g
Szynka gotowana	60g
Pomidor bez skórki	100g
Herbata bez cukru	250 ml
Cytryna	10g

<b>Obiad</b> :Zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym, kasza jęczmienna z gulaszem, sałata zielona z jogurtem naturalnym i koperkiem, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, pietruszka , seler)	Po 30g
Kalafior	50g

Ziemniaki	150g
Mąka pszenna	10g
Śmietana 18%	10g
Groszek ptysiowy	30
Sól	1g
Natka pietruszki	5g
Kasza jęczmienna	100g
Mięso wołowe	150g
Jarzyna	30g
Mąka pszenna	10g
Śmietana 18 %	10g
Sałata zielona	20g – 4 liście
Jogurt naturalny	10g
Koper	5g
Jabłka (kompot)	50g

<b>Podwieczorek:</b> Kisiel owocowy.	
Kisiel proszek	5g

<b>Kolacja :</b> Pieczyno pszenno-żytnie z pastą z twarogu i makreli wędzonej, pomidor, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni	90g -3 kromki
Masło extra	10g
Sałata zielona	3 liście
Pomidor bez skorki	100g
Ser twarogowy	70g
Makrela wędzona	60g
Herbata bez cukru	250 ml
Cytryna	10g

<b>Kolacja II</b> Tarte jabłko , biszkopty.	
Jabłko	180g-1 szt
Biszkopty	20g

<b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych</b>	
Wartość energetyczna	2260 kcal
Białko	113g
Tłuszcz	63.07g ( tym nasycone 21.01g-10% wart en)

Węglowodany ogółem	323g ( w tym cukry 46.09g- 11%wart.en)
Błonnik	27.16g
Sól	5.0 g

### 3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

<b>Śniadanie:</b> Pieczywo graham , bułka graham z szynką gotowaną i jajkiem, warzywa, herbata z cytryną.	
Chleb graham	60g – 2 kromki
Bułka graham	60g-1 szt
Masło extra	10g
Sałata zielona	3 liście
Jajko	½ szt-25g
Szynka gotowana	60g
Papryka czerwona	80g
Rzodkiewka	30g
Herbata bez cukru	250 ml
Cytryna	10g

**Obiad** :Zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym, kasza jęczmienna z gulaszem, surówka z czerwonej kapusty, kompot.

Włoszczyzna (marchew ,pietruszka , seler)	Po 30g
Kalafior	50g
Ziemniaki	150g
Mąka pszenna	10g
Śmietana 18%	10g
Sól	1g
Natka pietruszki	5g
Groszek ptysiowy	30
Kasza jęczmienna	100g
Jarzyna	30g
Mięso wołowe	150g
Mąka pszenna	10g
Śmietana 18 %	10g
Kapusta czerwona	150g
Jabłko	30g
Olej rzepakowy	5ml



Jabłka (kompot)	50g
-----------------	-----

<b>Podwieczorek:</b> Kisiel owocowy.	
Kisiel proszek	5g

<b>Kolacja :</b> Pieczywo graham z pastą z twarogu i makreli wędzonej, pomidor, ogórek kiszony, herbata z cytryną.	
Chleb graham	90g – 3 kromki
Masło extra	10 g
Sałata zielona	3 liście
Ser twarogowy	70g
Makrela wędzona	60g
Pomidor	80g
Ogórek kiszony	80g
Herbata bez cukru	250 ml
Cytryna	10g

<b>II Kolacja:</b> Jogurt naturalny ,gruszka.	
Jogurt naturalny	150g-1 szt
Gruszka	1szt-150g

<b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych</b>	
Wartość energetyczna	2280 kcal
Białko	116g
Tłuszcz	63.07g ( tym nasycone 21.01g-10% wart en)
Węglowodany ogółem	313g ( w tym cukry 36.09g- 10%wart.en)
Błonnik	27.16g
Sól	5.0 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 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:



**Zdjęcie 1. Śniadanie w diecie łatwostrawnej.**



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



**Zdjęcie 3. Podwieczorek w diecie łatwostrawnej.**



**Zdjęcie 4. Obiad w diecie podstawowej.**



