

**Piątek 06.09.2024r.**

**1. DIETA PODSTAWOWA**

|  |                 |
|--|-----------------|
| <b>Śniadanie</b> :Bułka kajzerka, pieczywo pszenno-żytnie z serkiem kremowym, serem żółtymi ogórkiem konserwowym, herbata z cytryną. |                 |
| Bułka kajzerka   | 70g-1 szt       |
| Chleb pszenno-żytni  | 60g-2 kromki    |
| Masło extra  | 10g             |
| Sałata zielona   | 3 liście-15g    |
| Ser żółty  | 70g-3 plasterki |
| Kremowy serek śmietankowy  | 1 szt-30g       |
| Dżem   | 1 szt-30g       |
| Ogórek konserwowy  | 80g             |
| Herbata bez cukru  | 250 ml          |
| Cytryna  | 10g             |

|  |        |
|--|--------|
| <b>Obiad</b> : Zupa krupnik , ziemniaki , ryba panierowana, surówka z kiszonej kapusty , kompot. |        |
| Włoszczyzna (marchew , seler , pietruszka)   | Po 30g |
| Kasza jęczmienna   | 30g    |
| Mąka pszenna   | 10g    |
| Śmietana 18%   | 10g    |
| Sól  | 1g     |
| Pieprz   | 1g     |
| Pietruszka natka   | 5g     |
| Ziemniaki  | 400g   |
| Koper  | 5g     |
| Filet z miruny   | 200g   |
| Jajka  | 10g    |

|                 |      |
|-----------------|------|
| Mąka pszenna    | 10g  |
| Bułka tarta     | 10g  |
| Olej rzepakowy  | 5ml  |
| Kapusta kiszona | 150g |
| Jabłko          | 30g  |
| Marchew         | 30g  |
| Olej rzepakowy  | 5ml  |
| Cebula          | 5g   |
| Jabłko (kompot) | 50g  |

|   |        |
|---|--------|
| <b>Kolacja:</b> Makaron z serem, herbata z cytryną. |        |
| Makaron   | 120g   |
| Ser twarogowy                                       | 120g   |
| Masło extra   | 5g     |
| Ksylitol  | 5g     |
| Herbata bez cukru                                   | 250 ml |
| Cytryna   | 10g    |

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| <b>Kolacja II:</b> Kisiel owocowy. |    |
| Kisiel proszek                     | 5g |

|   |  |
|---|--|
| <b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych</b> |  |
| Wartość energetyczna                            | 2186 kcal                              |
| Białko  | 120g                                   |
| Tłuszcz   | 72g ( tym nasycone 23.47g-11% wart en) |

|                    |                                   |
|--------------------|-----------------------------------|
| Węglowodany ogółem | 275g ( w tym cukry86g-12%wart.en) |
| Błonnik            | 26g                               |
| Sól                | 4.23g                             |

## 2. DIETA ŁATWOSTRAWNA

|  |              |
|--|--------------|
| <b>Śniadanie</b> :Bułka kajzerka, pieczywo z serkiem kremowym, serem żółtym dżemem i pomidorem, herbata z cytryną. |              |
| Bułka kajzerka   | 70g-1 szt    |
| Chleb pszenno-żytni  | 60g-2 kromki |
| Masło extra  | 10g          |
| Sałata zielona   | 3 liście-15g |
| Kremowy serek śmietankowy  | 1szt-30g     |
| Dżem   | 1 szt-30g    |
| Pomidor bez skórki   | 100g         |
| Herbata bez cukru  | 250ml        |
| Cytryna  | 10g          |

|   |        |
|---|--------|
| Obiad: Zupa krupnik, ziemniaki , ryba po grecku, gotowana jarzyna , kompot. |        |
| Włoszczyzna (marchew , seler , pietruszka)                                  | Po 30g |
| Kasza jęczmienna  | 30g    |
| Mąka pszenna  | 10g    |
| Śmietana 18%  | 10g    |
| Sól   | 1g     |
| Pieprz  | 1g     |
| Pietruszka natka  | 5g     |
| Ziemniaki   | 400g   |
| Koper   | 5g     |

|                       |      |
|-----------------------|------|
| Filet z miruny        | 200g |
| Włoszczyzna           | 30g  |
| Koncentrat pomidorowy | 10g  |
| Marchew               | 80g  |
| Pietruszka            | 40g  |
| Seler                 | 30g  |
| Olej rzepakowy        | 5ml  |
| Jabłko (kompot)       | 50g  |

|  |            |
|--|------------|
| <b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy , pieczone jabłko. |            |
| Jogurt owocowy   | 150g       |
| Jabłko   | 180g-1 szt |

|  |        |
|--|--------|
| <b>Kolacja :</b> Makaron z serem, herbata z cytryną. |        |
| Makaron  | 120g   |
| Ser twarogowy  | 120g   |
| Masło extra  | 5g     |
| Ksylitol   | 5g     |
| Herbata bez cukru                                    | 250 ml |
| Cytryna  | 10g    |

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| <b>Kolacja II:</b> Kisiel owocowy. |    |
| Kisiel proszek                     | 5g |

| <b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych</b> |  |
|---|--|
| Wartość energetyczna                            | 2369 kcal                              |
| Białko  | 120g                                   |
| Tłuszcz   | 68g ( tym nasycone 20.23g-10% wart en) |
| Węglowodany ogółem                              | 235g ( w tym cukry88g-12%wart.en)      |
| Błonnik   | 28g                                    |
| Sól   | 3.05g                                  |

### 3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

| <b>Śniadanie</b> :Bułka grahamka, pieczywo graham z serkiem kremowym, serem żółtym ,ogórkiem konserwowym i pomidorem, herbata z cytryną. |                |
|--|----------------|
| Bułka graham   | 70g-1 szt      |
| Chleb graham   | 60g-2 kromki   |
| Masło extra  | 10g            |
| Sałata zielona   | 3 liście       |
| Kremowy serek śmietankowy  | 1 szt-30g      |
| Pomidor  | 80g            |
| Ser żółty  | 70g- 3 plastry |
| Ogórek konserwowy  | 80g            |
| Herbata bez cukru  | 250ml          |
| Cytryna  | 10g            |

| <b>Obiad</b> :_Zupa krupnik, ziemniaki , ryba po grecku, surówka z kiszonej kapusty , kompot. |        |
|---|--------|
| Włoszczyzna (marchew , seler , pietruszka)  | Po 30g |
| Kasza jęczmienna  | 30g    |
| Mąka pszenna  | 10g    |
| Śmietana 18%  | 10g    |

|                       |      |
|-----------------------|------|
| Sól                   | 1g   |
| Pieprz                | 1g   |
| Pietruszka natka      | 5g   |
| Ziemniaki             | 400g |
| Koper                 | 5g   |
| Filet z miruny        | 200g |
| Włoszczyzna           | 30g  |
| Koncentrat pomidorowy | 10g  |
| Kapusta kiszona       | 150g |
| Jabłko                | 30g  |
| Marchew               | 30g  |
| Olej rzepakowy        | 5ml  |
| Cebula                | 5g   |
| Jabłko (kompot)       | 50g  |

|   |               |
|---|---------------|
| <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny, pieczone jabłko. |               |
| Jabłko  | 180g – 1 szt. |
| Jogurt naturalny  | 150g-1 szt    |

|   |        |
|---|--------|
| <b>Kolacja:</b> Makaron z serem, herbata z cytryną. |        |
| Makaron   | 120g   |
| Ser twarogowy                                       | 120g   |
| Masło extra   | 5g     |
| Herbata bez cukru                                   | 250 ml |
| Cytryna   | 10g    |

|  |  |
|--|--|
| <b>Kolacja II</b> –Kisiel owocowy bez cukru. |  |
|--|--|

|                |    |
|----------------|----|
| Kisiel proszek | 5g |
|----------------|----|

| <b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych</b> |  |
|---|--|
| Wartość energetyczna                            | 2244kcal                               |
| Białko  | 125g                                   |
| Tłuszcz   | 71g ( tym nasycone 21.39g-10% wart en) |
| Węglowodany ogółem                              | 287g ( w tym cukry 68g-11%wart.en)     |
| Błonnik   | 34g                                    |
| Sól   | 4.99g                                  |

| <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 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 podstawowej.



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



Zdjęcie 3. Obiad w diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów.





Zdjęcie4. Podwieczorek w diecie z ograniczeniem łatwo przyswajanych węglowodanów.



Zdjęcie5. Podwieczorek w diecie łatwostrawnej.



Zdjęcie 6. II Kolacja w dietach.