

**Sobota 07.09.2024**

**1.DIETA PODSTAWOWA**

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

|  |        |
|--|--------|
| <b>Obiad :</b> Zupa pomidorowa z ryżem, ziemniaki, bitki schabowe w sosie pieczarkowym , sałata zielona z ogórkiem w sosie jogurtowym, kompot. |        |
| Włoszczyzna (marchew ,pietruszka , seler)  | Po 30g |
| Ryż  | 30g    |

|                       |      |
|-----------------------|------|
| Natka pietruszki      | 5g   |
| Śmietana 18%          | 10g  |
| Koncentrat pomidorowy | 10g  |
| Sól                   | 1g   |
| Ziemniaki             | 400g |
| Koper                 | 5g   |
| Jarzyna               | 30g  |
| Mięso schab b/k       | 150g |
| Olej rzepakowy        | 5ml  |
| Mąka pszenna          | 10g  |
| Smietana12%           | 10g  |
| Pieczarki             | 50g  |
| Sałata zielona        | 20g  |
| Ogórek                | 30g  |
| Jogurt naturalny      | 10g  |
| Jabłko                | 30g  |
| Jabłka (kompot)       | 50g  |

|   |                |
|---|----------------|
| <b>Kolacja :</b> Pieczywo pszenno-żytnie ,pieczeń rzymska, ogórek kiszony, herbata z cytryną. |                |
| Chleb pszenno-żytni   | 90g – 3 kromki |
| Masło extra   | 10 g           |
| Sałata zielona  | 3 liście       |
| Ogórek kiszony  | 100g           |
| Schab b/k   | 60g            |
| Marchew   | 30g            |
| Pietruszka  | 30g            |
| Kukurydza konserwowa  | 5g             |
| Olej rzepakowy  | 5ml            |
| Jajka   | 50g            |
| Herbata bez cukru   | 250 ml         |
| Cytryna   | 10g            |

|                                   |     |
|-----------------------------------|-----|
| <b>Kolacja II</b> Ryż z jabłkami. |     |
| Ryż                               | 60g |
| Jabłka                            | 80g |
| Ksylitol                          | 5g  |
| Cynamon                           | 3g  |

| <b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych</b> |  |
|---|--|
| Wartość energetyczna                            | 2337 kcal                              |
| Białko  | 113g                                   |
| Tłuszcz   | 67g ( tym nasycone 22.87g-11% wart en) |
| Węglowodany ogółem                              | 322g ( w tym cukry 33.31g-11%wart.en)  |
| Błonnik   | 26.41g                                 |
| Sól   | 5.1g                                   |

## **1. DIETA ŁATWOSTRAWNA**

|   |                |
|---|----------------|
| <b>Śniadanie</b> : Pieczywo pszenno-żytnie , bułka maślana z serkiem topionym , szynką gotowaną i pomidorem, 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 gotowana   | 70g            |
| Pomidor bez skórki  | 100g           |

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

|   |        |
|---|--------|
| <b>Obiad</b> :Zupa pomidorowa z ryżem, ziemniaki , bitki schabowe w sosie pietruszkowym, sałata zielona w sosie jogurtowym, kompot. |        |
| Włoszczyzna (marchew, pietruszka , seler)   | Po 30g |
| Ryż   | 30g    |
| Natka pietruszki  | 5g     |
| Śmietana 18%  | 10g    |
| Sól   | 1g     |
| Koncentrat pomidorowy   | 20g    |
| Ziemniaki   | 400g   |
| Koper   | 5g     |
| Jarzyna   | 30g    |
| Mięso schab b/k   | 150g   |
| Pietruszka natka  | 10g    |
| Olej rzepakowy  | 5ml    |
| Mąka pszenna  | 10g    |
| Sałata zielona  | 20g    |

|                  |     |
|------------------|-----|
| Jogurt naturalny | 10g |
| Jabłko           | 30g |
| Jabłka (kompot)  | 50g |

|   |      |
|---|------|
| <b>Podwieczorek:</b> Galaretka jogurtowa. |      |
| Jogurt naturalny                          | 150g |
| Galaretka proszek                         | 10g  |

|   |                |
|---|----------------|
| <b>Kolacja :</b> Pieczywo pszenno-żytnie , pieczeń rzymska , pomidor , herbata z cytryną. |                |
| Chleb pszenno-żytni   | 90g – 3 kromki |
| Masło extra   | 10 g           |
| Sałata zielona  | 3 liście       |
| Pomidor bez skórki  | 100g           |
| Schab b/k   | 60g            |
| Marchew   | 30g            |
| Pietruszka  | 30g            |
| Olej rzepakowy  | 5ml            |
| Jajka   | 50g            |
| Herbata bez cukru   | 250 ml         |

|         |     |
|---------|-----|
| Cytryna | 10g |
|---------|-----|

|                                   |     |
|-----------------------------------|-----|
| <b>Kolacja II Ryż z jabłkami.</b> |     |
| Ryż                               | 60g |
| Jabłka                            | 80g |
| Ksylitol                          | 5g  |
| Cynamon                           | 3g  |

|   |  |
|---|--|
| <b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych</b> |  |
| Wartość energetyczna                            | 2370 kcal                                    |
| Białko  | 120g   |
| Tłuszcz   | 61.97g ( tym nasycone 20.71g-10%<br>wart en) |
| Węglowodany ogółem                              | 322g ( w tym cukry 36.23g-<br>11%wart.en)    |
| Błonnik   | 27.42g                                       |
| Sól   | 4.9 g  |

### 3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

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

|  |        |
|--|--------|
| <b>Obiad :</b> Zupa pomidorowa z ryżem, ziemniaki, bitki schabowe w sosie pieczarkowym , sałata zielona z ogórkiem w sosie jogurtowym, kompot. |        |
| Włoszczyzna (marchew ,pietruszka , seler)  | Po 30g |



|                       |      |
|-----------------------|------|
| Ryż                   | 30g  |
| Natka pietruszki      | 5g   |
| Śmietana 18%          | 10g  |
| Koncentrat pomidorowy | 10g  |
| Sól                   | 1g   |
| Ziemniaki             | 400g |
| Koper                 | 5g   |
| Jarzyna               | 30g  |
| Mięso schab b/k       | 150g |
| Olej rzepakowy        | 5ml  |
| Mąka pszenna          | 10g  |
| Smietana12%           | 10g  |
| Pieczarki             | 50g  |
| Sałata zielona        | 20g  |
| Ogórek                | 30g  |
| Jogurt naturalny      | 10g  |
| Jabłko                | 30g  |
| Jabłka (kompot)       | 50g  |

|   |      |
|---|------|
| <b>Podwieczorek:</b> Galaretka jogurtowa. |      |
| Jogurt naturalny                          | 150g |
| Galaretka proszek                         | 10g  |

|  |                |
|--|----------------|
| <b>Kolacja :</b> Pieczywo graham , pieczeń rzymska, ogórek kiszony, herbata z cytryną. |                |
| Chleb graham   | 90g – 3 kromki |
| Masło extra  | 10 g           |
| Sałata zielona   | 3 liście       |
| Schab b/k  | 60g            |
| Marchew  | 30g            |
| Pietruszka   | 30g            |
| Kukurydza konserwowa   | 5g             |
| Ogórek kiszony   | 100g           |
| Olej rzepakowy   | 5ml            |
| Jajka  | 50g            |
| Herbata bez cukru  | 250 ml         |
| Cytryna  | 10g            |

|                                   |            |
|-----------------------------------|------------|
| <b>Kolacja II</b> Kefir , jabłko. |            |
| Kefir                             | 200ml      |
| Jabłko                            | 180g-1 szt |

|   |  |
|---|--|
| <b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych</b> |  |
| Wartość energetyczna                            | 2250 kcal                                    |
| Białko  | 122g   |
| Tłuszcz   | 65.13g ( tym nasycone 24.54g-11%<br>wart en) |
| Węglowodany ogółem                              | 312g ( w tym cukry 40.58g-<br>11%wart.en)    |
| Błonnik   | 36.72g                                       |
| Sól   | 5.01 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 osobę wyznaczoną 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.



