

PONIEDZIAŁEK 11.11.2024

1. DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie: Pieczywo z jajkiem na twardo i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni	100 g – 3 kromki
Masło extra	10 g
Jaja na twardo	50 g – 1 sztuka
Szynka wieprzowa gotowana	3 plastry - 60 g
Ogórek, papryka	Po 50 g
Herbata z cytryną.	

Zupa mleczna – płatki owsiane (30 g) na mleku (300 g).

Obiad: Zupa ogórkowa z ryżem, gulasz z indyka, ziemniaki, buraki z chrzanem.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka)	Po 30 g
Ogórek kiszony	70 g
Ryż	30 g
Śmietana 18%	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z indyka	150 g
Olej rzepakowy	5 ml
Mąka	5 g
Śmietana	10 g
Ziemniaki	400 g
Buraki	150 g
Chrzan	5 g
Jabłko (kompot)	50 g

Kolacja: Pieczywo z serem żółtym, miodem i warzywami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni	3 kromki -100 g
Ser żółty	60 g – 3 plastry
Masło extra	10 g
Salata zielona	Listki
Pomidor	100 g
Miód	1 sztuka

Herbata z cytryną.	
--------------------	--

II Kolacja: Kisiel, jabłko.	
Kisiel	5 g
Jabłko	1 sztuka

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2188 kcal
Białko	118 g
Tłuszcz	65 g (w tym nasycone 30,46 g- 12 % wart. en)
Węglowodany ogółem	289 g (w tym cukry 65 g- 12 % wart. en)
Błonnik pokarmowy	30 g
Sól	3,02 g

2. DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: Pieczywo z jajkiem na twardo i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni	100 g – 3kromki
Masło extra	10 g
Jaja na twardo	50 g – 1 sztuka
Szynka wieprzowa gotowana	3 plastry - 60 g
Pomidor	100 g
Herbata z cytryną.	

Obiad: Zupa jarzynowa z ryżem, gulasz z indyka, ziemniaki, buraki gotowane.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka)	Po 30 g
Ryż	30 g
Śmietana 18%	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z indyka	150 g
Olej rzepakowy	5 ml
Mąka	5 g
Śmietana	10 g

Ziemniaki	400 g
Buraki	150 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: wafle ryżowe – 3 szt. + banan

Kolacja: Pieczywo z serem żółtym, miodem i pomidorem, herbata.	
Chleb pszenno-żytni	3 kromki -100 g
Ser żółty	40 g – 2plastry
Kremowy serek do smarowania	1 sztuka
Masło extra	10 g
Sałata zielona	Listki
Pomidor	100 g
Miód	1 sztuka
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Kisiel, jabłko.	
Kisiel	5 g
Jabłko	1 sztuka

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2395 kcal
Białko	127 g
Tłuszcz	70 g (w tym nasycone 30 g- 11 % wart. en)
Węglowodany ogółem	338g (w tym cukry 56 g- 9 % wart. en)
Błonnik pokarmowy	29 g
Sól	3,03 g

3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

Śniadanie: Pieczywo z jajkiem na twardo i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb graham	100 g – 3 kromki
Masło extra	10 g
Jaja na twardo	50 g – 1 sztuka
Szynka wieprzowa gotowana	3 plastry - 60 g
Ogórek, papryka	Po 50 g

Herbata z cytryną.	
--------------------	--

Obiad: Zupa ogórkowa z ryżem, gulasz z indyka, ziemniaki, buraki z chrzanem.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka)	Po 30 g
Ogórek kiszony	70 g
Ryż	30 g
Śmietana 18%	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z indyka	150 g
Olej rzepakowy	5 ml
Mąka	5 g
Śmietana	10 g
Ziemniaki	400 g
Buraki	150 g
Chrzan	5 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczerek: jogurt naturalny.

Kolacja: Pieczywo z serem żółtym, serkiem do smarowania i warzywami, herbata.	
Chleb graham	3 kromki -100 g
Ser żółty	40 g – 2 plastry
Serek do smarowania	1 szt.
Masło extra	10 g
Sałata zielona	Listki
Pomidor	100 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Kisiel, jabłko.	
Kisiel	5 g
Jabłko	1 sztuka

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2102 kcal
Białko	102 g

Tłuszcz	62 g (w tym nasycone 29 g- 12 % wart. en)
Węglowodany ogółem	338g (w tym cukry 50 g- 9 % wart. en)
Błonnik pokarmowy	33 g
Sól	3,13 g

4. DIETY DLA PEDIATRI

Dzieci w wieku (lata):	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: