

PONIEDZIAŁEK 18.11.2024

1. DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie: Pieczywo z serem żółtym, serkiem do smarowania i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni	60 g – 2 kromki
Kajzerka	1 sztuka
Masło extra	10 g
Ser żółty	60 g – 3 plastry
Serek do smarowania	1 sztuka
Ogórek, papryka	Po 50 g
Herbata z cytryną.	

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

Obiad: Zupa kalafiorowa z zacierką, filet w ziołach, ziemniaki, surówka z marchewki.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka)	Po 30 g
Kalafior	50 g
Zacierka	30 g
Śmietana 18%	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z kurczaka	150 g
Olej rzepakowy	5 ml
Oregano, bazylija, zioła prowansalskie	-
Ziemniaki	400 g
Marchewka	150 g
Chrzan	5 g
Jabłko (kompot)	50 g

Kolacja: Pieczywo z polędwicą sopocką, miodem i warzywami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni	3 kromki -100 g
Polędwica sopocka	60 g – 3 plastry
Masło extra	10 g
Salata zielona	Listki

Pomidor	100 g
Miód	1 sztuka
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: bułka maślana – 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 serem żółtym, serkiem do smarowania i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni	60 g – 2 kromki
Kajzerka	1 szt.
Masło extra	10 g
Ser żółty	60 g – 3 plastry
Serek do smarowania	1 sztuka
Pomidor	Po 50 g
Herbata z cytryną.	

Obiad: Zupa kalafiorowa z zacierką, filet w ziołach, ziemniaki, marchewka gotowana z groszkiem.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka)	Po 30 g
Kalafior	50 g
Zacierka	30 g
Śmietana 18%	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z kurczaka	150 g
Olej rzepakowy	5 ml

Oregano, bazylia, zioła prowansalskie	-
Ziemniaki	400 g
Marchewka	150 g
Groszek	5 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczerek: herbatki – 5 sztuk

Kolacja: Pieczywo z polędwicą sopocką, miodem i warzywami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni	3 kromki -100 g
Polędwica sopocka	60 g – 3 plastry
Masło extra	10 g
Sałata zielona	Listki
Pomidor	100 g
Miód	1 sztuka
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: bułka maślana – 1 szt.

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 serem żółtym, serkiem do smarowania i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb graham	60 g – 2 kromki

Grahamka	1 sztuka
Masło extra	10 g
Ser żółty	60 g – 3 plastry
Serek do smarowania	1 sztuka
Ogórek, papryka	Po 50 g
Herbata z cytryną.	

Obiad: Zupa kalafiorowa z zacierką, filet w ziołach, ziemniaki, surówka z marchewki.

Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka)	Po 30 g
Kalafior	50 g
Zacierka	30 g
Śmietana 18%	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z kurczaka	150 g
Olej rzepakowy	5 ml
Oregano, bazylia, zioła prowansalskie	-
Ziemniaki	400 g
Marchewka	150 g
Chrzan	5 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: jabłko .

Kolacja: Pieczywo z polędwicą sopocką i warzywami, herbata.	
Chleb graham	3 kromki -100 g
Polędwica sopocka	60 g – 3 plastry
Masło extra	10 g
Sałata zielona	Listki
Pomidor	100 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: sałatka warzywna z fetą.	
Pomidor, ogórek, papryka, sałata	150 g

Feta	30 g
Na DŁC jogurt/ kefir/ skyr – co zostanie	

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.

- Ocena organoleptyczna została przeprowadzona przez dietetyka dla każdego z posiłków i znajduje się w dokumentacji szpitalnej Projektu.
- 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.
- Normy żywienia dla poszczególnych diet przyjęte w szpitalu spełniają wymogi diet szpitalnych dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji zalecanych przez Ministerstwo Zdrowia.
- Zdjęcia posiłków:



Zdj. 1 Obiad w diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów.



Zdj. 2 Kolacja w diecie podstawowej.



Zdj. 3 II kolacja w diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów.