

PIĄTEK 15.12.2024r.

## 1. DIETA PODSTAWOWA

<b>Śniadanie:</b> Pieczywo z twarogiem i dodatkami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni	60 g – 2 kromki
Bułka maślana	1 sztuka
Masło	10 g
Twaróg w pergaminie	120 g
Dżem	1 sztuka – 30 g
Sałata	Listki
Pomidor	70 g
Herbata z cytryną.	

<b>Obiad:</b> Grysikowa, ryba po grecku z ziemniakami i kiszoną kapustą, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka)	Po 30 g
Kasza manna	30 g
Śmietana 18%	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Ryba miruna	120 g
Olej rzepakowy	10 ml
Włoszczyzna	50 g
Ziemniaki	400 g
Kiszona kapusta z marchewką	150 g
Jabłko (kompot)	50 g

<b>Kolacja:</b> Pieczywo z serkiem topionym i dodatkami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni	3 kromki -90 g
Masło extra	10 g
Sałata zielona	Listki
Serek topiony	50 g
Ogórek kiszony	100 g
Herbata z cytryną.	

**II Kolacja:** Kisiel z jabłkami.

**Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:**

Wartość energetyczna	1912 kcal
Białko	80 g
Tłuszcz	56 g (w tym nasycone 26 g- 12 % wart. en)
Węglowodany ogółem	283 g (w tym cukry 40 g – 8 % wart. en )
Błonnik pokarmowy	25 g
Sól	4,89 g

## 2. DIETA ŁATWOSTRAWNA

<b>Śniadanie:</b> Pieczywo z twarogiem i dodatkami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni	60 g – 2 kromki
Bułka maślana	1 sztuka
Masło	10 g
Twaróg pergamin	120 g
Dżem	1 sztuka – 30 g
Salata	Listki
Pomidor	70 g
Herbata z cytryną.	

<b>Obiad:</b> Zupa grysikowa, ryba po grecku z ziemniakami kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka)	Po 30 g
Kasza manna	30 g
Śmietana 18%	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Ryba miruna	120 g
Marchew, seler, pietruszka	20 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki	400 g
Koncentrat pomidorowy	20 g
Jabłko (kompot)	50 g

<b>Podwieczorek:</b> Banan - 1 sztuka.
--

<b>Kolacja:</b> Pieczywo z serem topionym i dodatkami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni	3 kromki -90 g
Masło extra	10 g
Salata zielona	Listki
Ser topiony	50 g
Pomidor	100 g
Herbata z cytryną.	

**II Kolacja:** Kisiel z jabłkami.

<b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:</b>	
Wartość energetyczna	2028 kcal
Białko	80 g
Tłuszcz	56 g (nasycone 26 g- 11%)
Węglowodany ogółem	306 g ( cukry proste – 62 g – 12%)
Błonnik pokarmowy	22 g
Sól	4,89 g

### 3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

<b>Śniadanie:</b> Pieczywo z twarogiem i dodatkami, herbata.	
Chleb graham	90 g – 3kromki
Masło	10 g
Twaróg w pergaminie	120 g
Salata	Listki
Pomidor	100 g
Herbata z cytryną.	

<b>Obiad:</b> Zupa grysikowa, ryba po grecku z ziemniakami i kiszoną kapustą, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka)	Po 30 g
Kasza manna	30 g
Śmietana 18%	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Ryba miruna	120 g
Marchew, seler, pietruszka	20 g

Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki	400 g
Koncentrat pomidorowy	20 g
Jabłko (kompot)	50 g

**Podwieczorek:** Banan - 1 sztuka.

<b>Kolacja:</b> Pieczywo z serem topionym i dodatkami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni	3 kromki -90 g
Masło extra	10 g
Sałata zielona	Listki
Ser topiony	50 g
Ogórek kiszony	100 g
Herbata z cytryną.	

**II Kolacja:** Kisiel z jabłkami.

<b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:</b>	
Wartość energetyczna	1800 kcal
Białko	76 g
Tłuszcz	52 g (25g tłuszczu nasyconych – 12%)
Węglowodany ogółem	269 g (47 g cukrów prostych – 10%)
Błonnik pokarmowy	30 g
Sól	4,39 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:

Zdj. 1 Kolacja w diecie podstawowej.



Zdj. 2 Podwieczorek w diecie łatwostrawnej.



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

