

PONIEDZIAŁEK 13.01.2025 r.

1. DIETA PODSTAWOWA

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

Obiad: Zupa ogórkowa z ryżem, filet z indyka w sosie ziołowym, ziemniaki, surówka z kapusty białej.	
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
Bazylija, oregano, zioła prowansalskie	-
Ziemniaki	400 g
Kapusta biała	150 g
Ogórek, kukurydza	5 g
Majonez, jogurt nat.	20 g
Jabłko (kompot)	50 g

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

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

II Kolacja: Ryż z jabłkami.

Ryż	50 g
Jabłko	150 g

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 szynką i dodatkami, herbata z cytryną.

Chleb pszenno-żytni	100 g – 3 kromki
Masło extra	10 g
Dżem	1 szt.
Szynka wieprzowa gotowana	3 plastry - 60 g
Pomidor bez skórki	100 g
Herbata z cytryną.	

Obiad: Zupa jarzynowa z ryżem, filet z indyka w sosie ziołowym, ziemniaki, sałata z jogurtem.

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
Bazylija, oregano, zioła	-

prowansalskie	
Ziemniaki	400 g
Sałata z jogurtem	-
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: wafle ryżowe – 3 szt. + banan

Kolacja: Pieczywo z serem żółtym, szynką i warzywami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni	3 kromki -100 g
Ser żółty	60 g – 3 plastry
Szynka z fileta	60 g – 3 plastry
Masło extra	10 g
Sałata zielona	Listki
Pomidor bez skórki	100 g
Miód	1 sztuka
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Ryż z jabłkami.	
Ryż	50 g
Jabłko	150 g

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 szynką i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb graham	100 g – 3 kromki
Masło extra	10 g
Szynka wieprzowa gotowana	3 plastry - 60 g
Ogórek, papryka	Po 50 g
Jabłko	1 sztuka
Herbata z cytryną.	

Obiad: Zupa ogórkowa z ryżem, filet z indyka w sosie ziołowym, ziemniaki, surówka z kapusty białej.	
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
Bazylija, oregano, zioła prowansalskie	-
Ziemniaki	400 g
Kapusta biała	150 g
Ogórek, kukurydza	5 g
Majonez, jogurt nat.	20 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: gruszka.

Kolacja: Pieczywo z serem żółtym, szynką i warzywami, herbata.	
Chleb graham	3 kromki -100 g
Ser żółty	60 g – 3 plastry
Szynka z fileta	60 g – 3 plastry
Masło extra	10 g
Salata zielona	Listki
Pomidor, ogórek kiszony	100 g

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

II Kolacja: Kefir – 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.

- 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 zaleconej 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.

8. Zdjęcia posiłków: