

**Wtorek 28.01.2025**

**1 DIETA PODSTAWOWA**

<b>Śniadanie:</b> Bułka kajzerka , pieczywo pszenno-żytnie z szynką drobiową , pomidorem i ogórkiem, dżem, herbata z cytryną.	
Bułka kajzerka	70 g- 1 szt
Chleb pszenno-żytni	60g- 2 kromki
Masło extra	10g
Sałata zielona	3 liście-15g
Szynka drobiowa	60g – 3 plasterki
Pomidor	80g
Ogórek świeży	80g
Dżem	30g- 1 szt
Herbata bez cukru	250ml
Cytryna	10g

<b>Obiad:</b> Barszcz czerwony z ziemniakami, makaron z sosem mięsno-pomidorowym, kompot.	
Włoszczyzna- (marchew , seler , pietruszka)	Po 30g
Susz z buraka-1/10	1/10g
Sól	1g
Ziemniaki	300g
Mąka pszenna	10g
Śmietana 18%	10g
Natka pietruszki	5g
Makaron	120g
Łopatka bez kości	150
Koncentrat pomidorowy	20g
Olej rzepakowy	5ml

Bazylia	1g
Oregano	1g
Jabłko (kompot)	50g

<b>Kolacja:</b> Pieczywo pszenno-żytnie z serem mozzarella i pomidorami, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni	3 kromki-90g
Masło extra	10g
Sałata mix	15g
Ser mozzarella	60g
Pomidor	100g
Zioła (przyprawy)	1g
Herbata bez cukru	250ml
Cytryna	10g
<b>Kolacja II</b> _Bułka maślana	
Bułka maślana	70g-1 szt

<b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych</b>	
Wartość energetyczna	2228 kcal
Białko	104.09g
Tłuszcz	64g ( tym nasycone 21.5g-11% wart en)
Węglowodany ogółem	233.9g ( w tym cukry50.64g- 10%wart.en)
Błonnik	25.22g
Sól	3.62g

## 2 DIETA ŁATWOSTRAWNA

<b>Śniadanie:</b> Bułka kajzerka, pieczywo pszenno-żytnie z szynką drobiową , pomidorem , dżem, herbata z cytryną.	
Bułka kajzerka	70g – 1 szt
Chleb pszenno-żytni	60g – 2 kromki
Masło extra	10g
Sałata zielona	3 liście-15g
Szynka drobiowa	60g – 3 plasterki
Pomidor bez skórki	80g
Dżem	30g- 1 szt
Herbata bez cukru	250ml
Cytryna	10g
<b>Obiad:</b> Barszcz czerwony z ziemniakami, makaron z sosem mięsno-pomidorowym, kompot.	
Włoszczyzna (marchew , pietruszka , seler)	Po 30g
Susz z buraka	1/10g
Sól	1g
Ziemniaki	300g
Mąka pszenna	10g
Śmietana 18%	10g
Natka pietruszki-5	5g
Makaron	120g
Łopatką bez kości	150g
Koncentrat pomidorowy	20g
Olej rzepakowy	5ml
Bazylią	1g

Oregano	1g
Jabłko (kompot)	50g
<b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy , chrupki.	
Jogurt owocowy	150g
Chrupki	10g
<b>Kolacja:</b> Pieczywo pszenno-żytnie z serem mozzarella i pomidorami, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni	90g-3 kromki
Masło extra	10g
Sałata mix	15g
Ser mozzarella	60g
Pomidor bez skórki	100g
Zioła(przyprawy)	1g
Herbata bez cukru	250 ml
Cytryna	10g

<b>Kolacja II</b> Bułka maślana.	
Bułka maślana	70g – 1 szt

<b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych</b>	
Wartość energetyczna	2376 kcal
Białko	120.23g
Tłuszcz	64.22g ( tym nasycone 24.76g-11% wart.en)
Węglowodany ogółem	323.51g ( w tym cukry 31.51g-11%wart.en)
Błonnik	24.66 g
Sól	4.32 g

### 3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

<b>Śniadanie:</b> Bułka grahamka, pieczywo graham z szynką drobiową pomidorem i ogórkiem, herbata z cytryną.	
Chleb graham	60g- 2 kromki
Bułka grahamka	70g – 1 szt
Masło ekstra	10g
Sałata zielona	3 liście-15g
Szynka drobiowa	60g- 3 plasterki
Pomidor	80g
Ogórek świeży	80g
Herbata bez cukru	250 ml
Cytryna	10g

<b>Obiad:</b> Barszcz czerwony z ziemniakami, makaron z sosem mięsno-pomidorowym, kompot.	
Włoszczyzna- (marchew , seler , pietruszka)	Po 30g
Susz z buraka-1/10	1/10g
Sól	1g
Ziemniaki	300g
Mąka pszenna	10g
Śmietana 18%	10g
Natka pietruszki	5g
Makaron	120g
Łopatka bez kości	150g
Koncentrat pomidorowy	20g
Olej rzepakowy	5ml

Bazylia	1g
Oregano	1g
Jabłko(kompot)	50g

<b>Podwieczorek:</b> _Jogurt naturalny , jabłko.	
Jogurt naturalny	150g
Jabłko	180g

<b>Kolacja:</b> _Pieczywo graham z serem mozzarella i pomidorami, herbata z cytryną.	
Chleb graham	90g-3 kromki
Masło extra	10g
Sałata mix	15g
Ser mozzarella	60g
Pomidor	100g
Zioła(przyprawy)	1g
Herbata bez cukru	250 ml
Cytryna	10g

<b>Kolacja II – Sałatka ze świeżych warzyw z serem feta i ziołami.</b>	
Kapusta pekińska	20g
Pomidor koktajlowy	50g
Ogórek świeży	50g
Cebula czerwona	5g
Kukurydza konserwowa	5g
Ser feta	20g

<b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych</b>	
Wartość energetyczna	2223 kcal
Białko	121.79g
Tłuszcz	66.22g ( tym nasycone 23.17g-10% wart en)
Węglowodany ogółem	339.73g ( w tym cukry 47.85g-11%wart.en)
Błonnik	40.98g
Sól	4.26 g

<b>4. DIETY DLA PEDIATRII</b>	
Dzieci w wieku (lata):	Dieta
Dieta 1-3	Dieta ustalona indywidualnie – oparta na kaszkach i stoiczkach przeznaczonych dla niemowląt, a także dodatkach odpowiednich dla tej grupy wiekowej.
4-9	Diety na bazie diet dla pacjentów dorosłych – ¾ 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:



Zdjęcie1. Śniadanie w diecie podstawowej.



Zdjęcie2. Śniadanie w diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów.



Zdjęcie3. Obiad w diecie podstawowej.





Zdjęcie4. Podwieczorek w diecie łatwostrawnej.