

Sobota 01.03.2025 r.

1. DIETA PODSTAWOWA

| | |
|--|-----------------|
| Śniadanie: Pieczywo z polędwicą sopocką i dodatkami, herbata. | |
| Chleb pszenno-żytni | 60 g – 2 kromki |
| Bułka kajzerka | 1 sztuka |
| Masło extra | 10 g |
| Polędwica sopocka | 3 plastry |
| Dżem | 1 sztuka – 30 g |
| Ogórek zielony, rzodkiewka | 100 g |
| Sałata zielona/Rukola/roszponka | Listki |
| Herbata z cytryną. | |

| | |
|---|---------|
| Obiad: Zupa grysikowa, makaron z kurczakiem w sosie śmietanowym z brokułami, kompot. | |
| Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka) | Po 30 g |
| Kasza manna | 30 g |
| Śmietana 18% | 10 g |
| Sól | 1 g |
| Natka pietruszki | 5 g |
| Filet z kurczaka | 150 g |
| Olej rzepakowy | 10 ml |
| Makaron | 120 g |
| Brokuł | 120 g |
| Śmietana | 20 g |
| Jabłko (kompot) | 50 g |

| | |
|---|-----------------|
| Kolacja: Pieczywo z serem żółtym z dodatkami, herbata. | |
| Chleb pszenno-żytni | 3 kromki -100 g |
| Masło extra | 10 g |
| Ser żółty | 2 plastry |
| Szynka drobiowa | 3 plastry |
| Sałata zielona/Rukola/roszponka | Listki |
| Pomidor, ogórek kiszony | 100 g |
| Herbata z cytryną. | |

II Kolacja: Maślanka – 1 sztuka.

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:

| | |
|----------------------|---|
| Wartość energetyczna | 2225 kcal |
| Białko | 110 g |
| Tłuszcz | 65 g (w tym nasycone 26 g- 10% wart. en) |
| Węglowodany ogółem | 304 g (w tym cukry 50 g- 9% wart.en) |
| Błonnik pokarmowy | 30 g |
| Sól | 6 g |

2. DIETA ŁATWOSTRAWNA

| | |
|--|-----------------|
| Śniadanie: Pieczywo z polędwicą sopocką i dodatkami, herbata. | |
| Chleb pszenno-żytni | 60 g – 2 kromki |
| Bułka kajzerka | 1 sztuka |
| Masło extra | 10 g |
| Polędwica sopocka | 3 plastry |
| Dżem | 1 sztuka – 30 g |
| Pomidor | 100 g |
| Sałata zielona/Rukola/roszponka | Listki |
| Herbata z cytryną. | |

| | |
|---|---------|
| Obiad: Zupa grysikowa, makaron z kurczakiem w sosie śmietanowym z brokułami, kompot. | |
| Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka) | Po 30 g |
| Kasza manna | 30 g |
| Śmietana 18% | 10 g |
| Sól | 1 g |
| Natka pietruszki | 5 g |
| Filet z kurczaka | 150 g |
| Olej rzepakowy | 10 ml |
| Makaron | 120 g |
| Brokuł | 120 g |
| Śmietana | 20 g |
| Jabłko (kompot) | 50 g |

Podwieczorek; jogurt naturalny + herbatniki – 30 g

| | |
|--|-----------------|
| Kolacja: Pieczywo z serkiem do smarowania z dodatkami, herbata. | |
| Chleb pszenno-żytni | 3 kromki -100 g |

| | |
|---------------------------------|-----------|
| Masło extra | 10 g |
| Serek do smarowania | 2 szt. |
| Szynka drobiowa | 3 plastry |
| Sałata zielona/Rukola/roszponka | Listki |
| Pomidor | 100 g |
| Herbata z cytryną. | |

II Kolacja: Maślanka – 1 sztuka.

| Dzienne podsumowanie wartości odżywczych: | |
|--|--|
| Wartość energetyczna | 2370 kcal |
| Białko | 115 g |
| Tłuszcz | 70 g (w tym nasycone 31g- 12% wart. en) |
| Węglowodany ogółem | 320 g (w tym cukry 60 g- 10% wart.en) |
| Błonnik pokarmowy | 29 g |
| Sól | 6 g |

3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

| | |
|--|-----------------|
| Śniadanie: Pieczywo z polędwicą sopocką i dodatkami, herbata. | |
| Chleb graham | 60 g – 2 kromki |
| Bułka grahamka | 1 sztuka |
| Masło extra | 10 g |
| Polędwica sopocka | 3 plastry |
| Ogórek zielony, rzodkiewka | 100 g |
| Sałata zielona/Rukola/roszponka | Listki |
| Herbata z cytryną. | |

| | |
|---|---------|
| Obiad: Zupa grysikowa, makaron z kurczakiem w sosie śmietanowym z brokułami, kompot. | |
| Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka) | Po 30 g |
| Kasza manna | 30 g |
| Śmietana 18% | 10 g |
| Sól | 1 g |
| Natka pietruszki | 5 g |
| Filet z kurczaka | 150 g |

| | |
|-----------------|-------|
| Olej rzepakowy | 10 ml |
| Makaron | 120 g |
| Brokuł | 120 g |
| Śmietana | 20 g |
| Jabłko (kompot) | 50 g |

Podwieczorek: gruszka

| | |
|---|-----------------|
| Kolacja: Pieczywo z serem żółtym z dodatkami, herbata. | |
| Chleb graham | 3 kromki -100 g |
| Masło extra | 10 g |
| Ser żółty | 2 plastry |
| Szynka drobiowa | 3 plastry |
| Salata zielona/Rukola/roszponka | Listki |
| Pomidor, ogórek kiszony | 100 g |
| Herbata z cytryną. | |

II Kolacja: Kefir – 1 sztuka.

| | |
|--|---|
| Dzienne podsumowanie wartości odżywczych: | |
| Wartość energetyczna | 2130 kcal |
| Białko | 113 g |
| Tłuszcz | 62 g (w tym nasycone 26 g- 11% wart. en) |
| Węglowodany ogółem | 312 g (w tym cukry 40g- 8% wart.en) |
| Błonnik pokarmowy | 30 g |
| Sól | 6 g |

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. |

1. Ocena organoleptyczna została przeprowadzona przez dietetyka dla każdego z posiłków i znajduje się w dokumentacji szpitalnej Projektu.
2. 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.
3. Normy żywienia dla poszczególnych diet przyjęte w szpitalu spełniają wymogi diet szpitalnych dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji zalecanych przez Ministerstwo Zdrowia.