

NIEDZIELA 02.03.2025 R.

## 1. DIETA PODSTAWOWA

<b>Śniadanie:</b> Pieczywo z polędwicą sopocką i dodatkami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni	100 g – 3kromki
Masło extra	10 g
Jajko na twardo	1 sztuka
Dżem	1 sztuka – 30 g
Szynka wieprzowa gotowana	2 plastry
Ogórek zielony, rzodkiewka	100 g
Sałata zielona/Rukola/roszponka	Listki
Herbata z cytryną.	

<b>Obiad:</b> Rosół z makaronem, gulasz z szynki w sosie, ziemniaki, buraki, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka)	Po 30 g
Makaron	30 g
Kurczak	-
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Szynka	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki	400 g
Buraki	150 g
Śmietana, mąka	20 g
Jabłko (kompot)	50 g

<b>Kolacja:</b> Pieczywo z pastą twarogową z warzywami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni	3 kromki -100 g
Masło extra	10 g
Ser biały, jogurt naturalny	120 g
Pomidor, pietruszka natka, ogórek świeży	100g
Sałata zielona/Rukola/roszponka	Listki
Herbata z cytryną.	

<b>II Kolacja:</b> sałatka ryżowa z kurczakiem	
Ryż	50 g

Kurczak	50 g
Groszek	30 g
Pomidor	50 g
Jogurt Nat + majonez	10 g

<b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:</b>	
Wartość energetyczna	2400 kcal
Białko	115 g
Tłuszcz	70 g (w tym nasycone 33 g- 12% wart. en)
Węglowodany ogółem	320 g (w tym cukry 40g- 5% wart.en )
Błonnik pokarmowy	35 g
Sól	6 g

## 2. DIETA ŁATWOSTRAWNA

<b>Śniadanie:</b> Pieczywo z polędwicą sopocką i dodatkami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni	100 g – 3kromki
Masło extra	10 g
Jajko na twardo	1 sztuka
Dżem	1 sztuka – 30 g
Szynka wieprzowa gotowana	2 plastry
Pomidor	100 g
Salata zielona/Rukola/roszponka	Listki
Herbata z cytryną.	

<b>Obiad:</b> Rosół z makaronem, gulasz z szynki w sosie, ziemniaki, buraki, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka)	Po 30 g
Makaron	30 g
Kurczak	-
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Szynka	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki	400 g
Buraki	150 g
Śmietana, mąka	20 g

Jabłko (kompot)	50 g
-----------------	------

Podwieczorek: serek homogenizowany + chrupki 30 g

<b>Kolacja:</b> Pieczywo z pastą twarogową z warzywami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni	3 kromki -100 g
Masło extra	10 g
Ser biały, jogurt naturalny	120 g
Pomidor, pietruszka natka	100g
Sałata zielona/Rukola/roszponka	Listki
Herbata z cytryną.	

<b>II Kolacja:</b> sałatka ryżowa z kurczakiem	
Ryż	50 g
Kurczak	50 g
Groszek	30 g
Pomidor	50 g
Jogurt Nat + majonez	10 g
<b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:</b>	
Wartość energetyczna	2550 kcal
Białko	120 g
Tłuszcz	72 g (w tym nasycone 36g- 13% wart. en)
Węglowodany ogółem	330 g (w tym cukry 50 g- 8% wart.en )
Błonnik pokarmowy	35 g
Sól	6 g

### 3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

<b>Śniadanie:</b> Pieczywo z polędwicą sopocką i dodatkami, herbata.	
Chleb graham	100 g – 3kromki
Masło extra	10 g
Jajko na twardo	1 sztuka
Szynka wieprzowa gotowana	2 plastry
Ogórek zielony, rzodkiewka	100 g
Sałata zielona/Rukola/roszponka	Listki
Herbata z cytryną.	

<b>Obiad:</b> Rosół z makaronem, gulasz z szynki w sosie, ziemniaki, buraki, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka)	Po 30 g
Makaron	30 g
Kurczak	-
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Szynka	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki	400 g
Buraki	150 g
Śmietana, mąka	20 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: jogurt Nat + jabłko

<b>Kolacja:</b> Pieczywo z pastą twarogową z warzywami, herbata.	
Chleb graham	3 kromki -100 g
Masło extra	10 g
Ser biały, jogurt naturalny	120 g
Pomidor, pietruszka natka, ogórek świeży	100g
Sałata zielona/Rukola/roszponka	Listki
Herbata z cytryną.	

<b>II Kolacja:</b> sałatka ryżowa z kurczakiem	
Ryż	50 g
Kurczak	50 g
Groszek	30 g
Pomidor	50 g
Jogurt Nat + majonez	10 g

<b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:</b>	
Wartość energetyczna	2420 kcal
Białko	120 g
Tłuszcz	70 g (w tym nasycone 33 g- 12% wart. en)
Węglowodany ogółem	310 g (w tym cukry 50 g- 8%)

	wart.en )
Błonnik pokarmowy	35 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.