

PONIEDZIAŁEK 03.03. 2025 r.

1. DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie: Pieczywo z szynką i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni	60 g – 2 kromki
Kajzerka	1 sztuka
Masło extra	10 g
Dżem	1 szt.
Szynka wieprzowa gotowana	3 plastry - 60 g
Ogórek, papryka,	Po 50 g
Sałata/ Rukola/ roszponka	-
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/ Rukola/ roszponka	-
Pomidor, ogórek kiszony	100 g
Herbata z cytryną.	

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2212 kcal
Białko	107 g
Tłuszcz	60 g (w tym nasycone 30 g- 12 % wart. en)
Węglowodany ogółem	324 g (w tym cukry 48 g- 9 % wart. en)
Błonnik pokarmowy	30 g
Sól	8 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	100 g
Salata/ Rukola/ roszponka	-
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
Bazyliia, 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/ Rukola/ roszponka	-
Pomidor bez skórki	100 g
Herbata z cytryną.	

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

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2336 kcal
Białko	109 g
Tłuszcz	55 g (w tym nasycone 29 g- 11% wart. en)
Węglowodany ogółem	338g (w tym cukry 56 g- 12% wart. en)
Błonnik pokarmowy	29 g
Sól	8 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
Salata/ Rukola/ roszponka	-
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/ Rukola/ roszponka	-
Pomidor, ogórek kiszony	100 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Kefir – 1 sztuka.

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2084 kcal
Białko	114 g
Tłuszcz	65 g (w tym nasycone 32g- 14% wart. en)
Węglowodany ogółem	277 g (w tym cukry 50 g- 9% wart. en)
Błonnik pokarmowy	38 g
Sól	8 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:



1. Obiad w diecie łatwostrawnej.



2. Śniadanie w diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów.