

CZWARTEK 20.03.2025 r.

1. DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie: Pieczywo z szynką wieprzowa i dodatkami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni	100 g – 3 kromki
Masło extra	10 g
Szynka wieprzowa gotowana	3 plastry
Dżem	1 sztuka – 30 g
Serek do smarowania	1 sztuka
Pomidor, papryka	100 g
Sałata	Listki
Herbata z cytryną.	

Obiad: Zupa koperkowa z ryżem, udko z kurczaka pieczone (w piecu konwekcyjno-parowym) z ziemniakami i burakami, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka)	Po 30 g
Ryż	30 g
Śmietana 18%	10 g
koperek	50 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Udło z kurczaka	1 sztuka
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki	400 g
Buraki z chrzanem	150 g
Jabłko (kompot)	50 g

Kolacja: Pieczywo z pastą jajeczną z dodatkami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni	3 kromki -100 g
Rzodkiewka	50 g
Masło extra	10 g
Jaja	1,5 szt.
Jogurt Nat, majonez	30 g
Sałata zielona	Listki
Szynka drob.	2 plastry
Ogórek	100 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Skyr waniliowy – 1 sztuka, granola 30 g

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2488 kcal
Białko	98 g
Tłuszcz	82g (w tym nasycone 28g- 10% wart. en)
Węglowodany ogółem	352 g (w tym cukry 58g- 9% wart.en)
Błonnik pokarmowy	31 g
Sól	5 g

2. DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: Pieczywo z szynką wieprzowa i dodatkami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni	60 g – 2 kromki
Bułka kajzerka	1 sztuka
Masło extra	10 g
Szynka wieprzowa gotowana	3 plastry
Serek do smarowania	1 szt.
Dżem	1 sztuka – 30 g
Pomidor	100 g
Salata	Listki
Herbata z cytryną.	

Obiad: Zupa koperkowa z ryżem, udko z kurczaka pieczone (w piecu konwekcyjno-parowym) z ziemniakami i burakami, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka)	Po 30 g
Ryż	30 g
Śmietana 18%	10 g
koperek	50 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Udko z kurczaka	1 sztuka
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki	400 g
Buraki z chrzanem	150 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: kisiel z jabłkami.

Kolacja: Pieczywo z pastą jajeczną z dodatkami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni	3 kromki -100 g
Masło extra	10 g
Jaja	1,5 szt.
Jogurt Nat, majonez	30 g
Salata zielona	Listki
Szynka drob.	2 plastry
Pomidor	100 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Skyr waniliowy – 1 sztuka, granola 30 g

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2327 kcal
Białko	92 g
Tłuszcz	79 g (w tym nasycone 28g- 11%)
Węglowodany ogółem	317 g (w tym cukry 38 g- 9%)
Błonnik pokarmowy	30 g
Sól	5 g

3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

Śniadanie: Pieczywo z szynką wieprzowa i dodatkami, herbata.	
Chleb graham	60 g – 2 kromki
Bułka grahamka	1 sztuka
Masło extra	10 g
Szynka wieprzowa gotowana	3 plastry
Serek do smarowania	1 sztuka – 30 g
Pomidor, papryka	100 g
Salata	Listki
Herbata z cytryną.	

Obiad: Zupa koperkowa z ryżem, udko z kurczaka pieczone (w piecu konwekcyjno-parowym) z ziemniakami i burakami, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka)	Po 30 g

Ryż	30 g
Śmietana 18%	10 g
koperek	50 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Udko z kurczaka	1 sztuka
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki	400 g
Buraki z chrzanem	150 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: kisiel z jabłkami.

Kolacja: Pieczywo z pastą jajeczną z dodatkami, herbata.	
Chleb graham	3 kromki -100 g
Rzodkiewka	50 g
Masło extra	10 g
Jaja	1,5 szt.
Jogurt Nat, majonez	30 g
Salata zielona	Listki
Szynka drob.	2 plastry
Ogórek	100 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Skyr naturalny – 1 sztuka, granola 30 g

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2308 kcal
Białko	110 g
Tłuszcz	83 g (w tym nasycone 30g- 12%)
Węglowodany ogółem	303 g (w tym cukry 30 g - 7%)
Błonnik pokarmowy	38 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.
4. Zdjęcia posiłków:



1. Obiad w diecie podstawowej.



2. Podwieczorek w diecie łatwostrawnej.



1. II kolacja w diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów.