

SOBOTA 08.03.25 r.

## 1. DIETA PODSTAWOWA

<b>Śniadanie:</b> Pieczywo z polędwicą sopocką i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni	60 g
Bułka kajzerka	60 g – 1 sztuka
Masło extra	10 g
Polędwica sopocka	60 g – 3 plastry
Dżem	1 sztuka – 30 g
Papryka	100 g
Ogórek zielony	100 g
Sałata	Listki
Herbata z cytryną.	

<b>Obiad:</b> Zupa pomidorowa z ryżem, filet pieczony z cukinią, ziemniaki, kapusta czerwona, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka)	Po 30 g
Ryż	30 g
Koncentrat	10 g
Śmietana 18%	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z kurczaka	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Cukinia	50 g
Ziemniaki	400 g
Kapusta czerwona z dodatkami	150 g
Jabłko (kompot)	50 g

<b>Kolacja:</b> Pieczywo z szynka drobiową, serkiem twarogowym, herbata.	
Szynka drobiowa	60 g -3 plastry
Masło extra	10 g
Chleb pszenno-żytni	100 g – 3 kromki
Serek do smarowania	1 sztuka
Sałata zielona, ogórek, pomidor	100 g

Herbata z cytryną.	
--------------------	--

**II Kolacja:** Bułka maślana – 1 szt.

<b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:</b>	
Wartość energetyczna	2240 kcal
Białko	105 g
Tłuszcz	67 g (w tym nasycone 26 g- 10 % wart. en)
Węglowodany ogółem	309 g (w tym cukry 45 g - 8% wart.en )
Błonnik pokarmowy	33 g
Sól	5 g

## 2. DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

<b>Obiad:</b> Zupa pomidorowa z ryżem, filet pieczony z cukinią, ziemniaki, mix sałat z sosem jogurtowo-koperkowym, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka)	Po 30 g
Ryż	30 g
Koncentrat	10 g
Śmietana 18%	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Cukinia	100 g
Ziemniaki	400 g

Mix sałat, jogurt, koperek	150 g
Jabłko (kompot)	50 g
<b>PODWIECZOREK:</b>	Maślanka -250 ml

<b>Kolacja:</b> Pieczywo z szynką drobiową, serkiem twarogowym i dodatkami, herbata.	
Szynka drobiowa	60 g -3plastry
Masło extra	10 g
Chleb pszenno-żytni	90 g – 3 kromki
Krem. Serek twarogowy	1 sztuka
Sałata zielona, pomidor	Listki
Herbata z cytryną.	

**II Kolacja:** Bułka maślana

<b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:</b>	
Wartość energetyczna	2237 kcal
Białko	103 g
Tłuszcz	60 g (w tym nasycone 25 g- 10 %)
Węglowodany ogółem	330 g (w tym cukry 60g – 10%)
Błonnik pokarmowy	32 g
Sól	4,4 g

### 3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

<b>Śniadanie:</b> Pieczywo z polędwicą sopocką i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb graham	60 g
Bułka grahamka	60 g – 1 sztuka
Masło extra	10 g
Polędwica sopocka	60 g – 3 plastry
Papryka	100 g
Ogórek zielony	100 g
Sałata	Listki
Herbata z cytryną.	

<b>Obiad:</b> Zupa pomidorowa z ryżem, filet pieczony z cukinią, ziemniaki, kapusta czerwona, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka)	Po 30 g
Ryż	30 g
Koncentrat	10 g
Śmietana 18%	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Cukinia	100 g
Ziemniaki	400 g
Kapusta czerwona z dodatkami	150 g
Jabłko (kompot)	50 g

<b>PODWIECZOREK:</b>	Maślanka – 250 ml
----------------------	-------------------

<b>Kolacja:</b> Pieczywo z szynką drobiową i dodatkami, herbata.	
Szynka drobiowa	60 g -3 plastry
Krem. Serek twarogowy	1 sztuka
Masło extra	10 g
Chleb graham	90 g – 3 kromki
Salata zielona, ogórek, pomidor	Listki
Herbata z cytryną.	

<b>II Kolacja:</b> Jogurt naturalny (1szt.)
---

<b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:</b>	
Wartość energetyczna	2146 kcal
Białko	105 g
Tłuszcz	64 g (w tym nasycone 25 g – 10%)
Węglowodany ogółem	298 g (w tym cukry 46 g- 8 %)
Błonnik pokarmowy	40 g
Sól	4,7 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.

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