

CZWARTEK 27.03.2025 r.

## 1. DIETA PODSTAWOWA

|                                                                           |                 |
|---------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| <b>Śniadanie:</b> Pieczywo z szynką kruchą z fileta i dodatkami, herbata. |                 |
| Chleb pszenno-żytni                                                       | 60 g – 2 kromki |
| Bułka kajzerka                                                            | 1 sztuka        |
| Masło extra                                                               | 10 g            |
| Szynka z fileta                                                           | 3 plastry       |
| Dżem                                                                      | 1 sztuka – 30 g |
| Pomidor, papryka                                                          | 100 g           |
| Sałata                                                                    | Listki          |
| Herbata z cytryną.                                                        |                 |

|                                                                                                                                            |          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| <b>Obiad:</b> Zupa brokułowa z makaronem, udko z kurczaka pieczone (w piecu konwekcyjno-parowym) z ziemniakami i kapustą pekińską, kompot. |          |
| Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka)                                                                                                   | Po 30 g  |
| Makaron                                                                                                                                    | 30 g     |
| Śmietana 18%                                                                                                                               | 10 g     |
| brokuł                                                                                                                                     | 50 g     |
| Sól                                                                                                                                        | 1 g      |
| Natka pietruszki                                                                                                                           | 5 g      |
| Udko z kurczaka                                                                                                                            | 1 sztuka |
| Olej rzepakowy                                                                                                                             | 10 ml    |
| Ziemniaki                                                                                                                                  | 400 g    |
| Kapusta pekińska, ogórek, papryka, jogurt Nat.                                                                                             | 150 g    |
| Jabłko (kompot)                                                                                                                            | 50 g     |

|                                                                    |                 |
|--------------------------------------------------------------------|-----------------|
| <b>Kolacja:</b> Pieczywo z jajkiem na twardo z dodatkami, herbata. |                 |
| Chleb pszenno-żytni                                                | 3 kromki -100 g |
| Rzodkiewka                                                         | 50 g            |
| Masło extra                                                        | 10 g            |
| Jaja                                                               | 1 sztuka        |
| Ser topiony                                                        | 50 g            |
| Sałata zielona                                                     | Listki          |
| Szynka gotowana                                                    | 2 plastry       |
| Ogórek                                                             | 100 g           |
| Herbata z cytryną.                                                 |                 |

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

| <b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:</b> |                                             |
|--------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| Wartość energetyczna                             | 2372 kcal                                   |
| Białko                                           | 117 g                                       |
| Tłuszcz                                          | 80 g (w tym nasycone 31 g- 12%<br>wart. en) |
| Węglowodany ogółem                               | 304 g (w tym cukry 30 g- 5%<br>wart.en )    |
| Błonnik pokarmowy                                | 35 g                                        |
| Sól                                              | 6 g                                         |

## 2. DIETA ŁATWOSTRAWNA

| <b>Śniadanie:</b> Pieczywo z szynką kruchą z fileta i dodatkami, herbata. |                 |
|---------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Chleb pszenno-żytni                                                       | 60 g – 2 kromki |
| Bułka kajzerka                                                            | 1 sztuka        |
| Masło extra                                                               | 10 g            |
| Szynka krucha z fileta                                                    | 3 plastry       |
| Dżem                                                                      | 1 sztuka – 30 g |
| Pomidor                                                                   | 100 g           |
| Sałata                                                                    | Listki          |
| Herbata z cytryną.                                                        |                 |

| <b>Obiad:</b> Zupa brokułowa z makaronem, udko z kurczaka pieczone (w piecu konwekcyjno-parowym) z ziemniakami i mixem sałat z dressingiem ziołowym, kompot. |          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka)                                                                                                                     | Po 30 g  |
| Makaron                                                                                                                                                      | 30 g     |
| Śmietana 18%                                                                                                                                                 | 10 g     |
| brokuł                                                                                                                                                       | 50 g     |
| Sól                                                                                                                                                          | 1 g      |
| Natka pietruszki                                                                                                                                             | 5 g      |
| Udło z kurczaka                                                                                                                                              | 1 sztuka |
| Olej rzepakowy                                                                                                                                               | 10 ml    |
| Ziemniaki                                                                                                                                                    | 400 g    |
| Mix sałat, olej, bazylia, oregano, sok z cytryny                                                                                                             | -        |
| Jabłko (kompot)                                                                                                                                              | 50 g     |

|                                                                 |          |
|-----------------------------------------------------------------|----------|
| <b>Podwieczorek:</b> Galaretka jogurtowa z biszkoptowym spodem. |          |
| Galaretka                                                       | 5 g      |
| Biszkopt                                                        | 2 sztuki |
| Jog Nat                                                         | 200 g    |

|                                                                    |                 |
|--------------------------------------------------------------------|-----------------|
| <b>Kolacja:</b> Pieczywo z jajkiem na twardo z dodatkami, herbata. |                 |
| Chleb pszenno-żytni                                                | 3 kromki -100 g |
| Masło extra                                                        | 10 g            |
| Jaja                                                               | 1 sztuka        |
| Ser topiony                                                        | 50 g            |
| Sałata zielona                                                     | Listki          |
| Szynka gotowana                                                    | 2 plastry       |
| Pomidor                                                            | 100 g           |
| Herbata z cytryną.                                                 |                 |

**II Kolacja:** Skyr waniliowy, granola 30 g

|                                                  |                                 |
|--------------------------------------------------|---------------------------------|
| <b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:</b> |                                 |
| Wartość energetyczna                             | 2497 kcal                       |
| Białko                                           | 126 g                           |
| Tłuszcz                                          | 84 g (w tym nasycone 33 g- 12%) |
| Węglowodany ogółem                               | 317 g (w tym cukry 38 g- 6%)    |
| Błonnik pokarmowy                                | 35 g                            |
| Sól                                              | 6 g                             |

### 3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

|                                                                    |                 |
|--------------------------------------------------------------------|-----------------|
| <b>Śniadanie:</b> Pieczywo z kruchą z fileta i dodatkami, herbata. |                 |
| Chleb graham                                                       | 60 g – 2 kromki |
| Bułka grahamka                                                     | 1 sztuka        |
| Masło extra                                                        | 10 g            |
| Szynka krucha                                                      | 3 plastry       |
| Pomidor, papryka                                                   | 100 g           |
| Sałata                                                             | Listki          |
| Herbata z cytryną.                                                 |                 |

|                                                                                                                                            |          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| <b>Obiad:</b> Zupa brokułowa z makaronem, udko z kurczaka pieczone (w piecu konwekcyjno-parowym) z ziemniakami i kapustą pekińską, kompot. |          |
| Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka)                                                                                                   | Po 30 g  |
| Makaron                                                                                                                                    | 30 g     |
| Śmietana 18%                                                                                                                               | 10 g     |
| brokuł                                                                                                                                     | 50 g     |
| Sól                                                                                                                                        | 1 g      |
| Natka pietruszki                                                                                                                           | 5 g      |
| Udko z kurczaka                                                                                                                            | 1 sztuka |
| Olej rzepakowy                                                                                                                             | 10 ml    |
| Ziemniaki                                                                                                                                  | 400 g    |
| Kapusta pekińska, ogórek, papryka, jogurt Nat.                                                                                             | 150 g    |
| Jabłko (kompot)                                                                                                                            | 50 g     |

|                                                                 |          |
|-----------------------------------------------------------------|----------|
| <b>Podwieczorek:</b> Galaretka jogurtowa z biszkoptowym spodem. |          |
| Galaretka                                                       | 5 g      |
| Biszkopt                                                        | 2 sztuki |
| Jog Nat                                                         | 200 g    |

|                                                                    |                 |
|--------------------------------------------------------------------|-----------------|
| <b>Kolacja:</b> Pieczywo z jajkiem na twardo z dodatkami, herbata. |                 |
| Chleb graham                                                       | 3 kromki -100 g |
| Rzodkiewka                                                         | 50 g            |
| Masło extra                                                        | 10 g            |
| Jaja                                                               | 1 sztuka        |
| Ser topiony                                                        | 50 g            |
| Sałata zielona                                                     | Listki          |
| Szynka gotowana                                                    | 2 plastry       |
| Ogórek                                                             | 100 g           |
| Herbata z cytryną.                                                 |                 |

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

|                                                  |                                 |
|--------------------------------------------------|---------------------------------|
| <b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:</b> |                                 |
| Wartość energetyczna                             | 2462 kcal                       |
| Białko                                           | 131 g                           |
| Tłuszcz                                          | 85 g (w tym nasycone 28 g- 10%) |

|                    |                               |
|--------------------|-------------------------------|
| Węglowodany ogółem | 303 g (w tym cukry 30 g - 5%) |
| Błonnik pokarmowy  | 33 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. Kolacja w diecie podstawowej.



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



3. Podwieczorek w diecie łatwostrawnej.