

SOBOTA 26.04.2025 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 |
| Serek topiony                                                                  | 50 g             |
| Dżem                                                                           | 1 sztuka – 30 g  |
| Papryka                                                                        | 100 g            |
| Ogórek zielony                                                                 | 100 g            |
| Sałata                                                                         | Listki           |
| Herbata z cytryną.                                                             |                  |

|                                                                                 |         |
|---------------------------------------------------------------------------------|---------|
| <b>Obiad:</b> Zupa ziemniaczana, makaron z mięsem mielonym i warzywami, kompot. |         |
| Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka)                                        | Po 30 g |
| Ziemniak                                                                        | 300 g   |
| Śmietana 18%                                                                    | 15 g    |
| Sól                                                                             | 1 g     |
| Natka pietruszki                                                                | 5 g     |
|                                                                                 |         |
| Makaron                                                                         | 70 g    |
| Olej rzepakowy                                                                  | 10 ml   |
| Przecier pomidorowy                                                             | 20 g    |
| Filet z kurczaka                                                                | 150 g   |
| Marchew                                                                         | 100 g   |
| Jabłko (kompot)                                                                 | 50 g    |

|                                                      |                 |
|------------------------------------------------------|-----------------|
| <b>Kolacja:</b> Pieczywo z szynką drobiową, herbata. |                 |
| Szynka drobiowa                                      | 60 g -3 plastry |
| Kremowy serek twarogowy, miód                        | 1 sztuka        |
| Masło extra                                          | 10 g            |
| Chleb pszenno-żytni                                  | 90 g – 3 kromki |
| Sałata zielona, pomidor                              | 100 g           |
| Herbata z cytryną.                                   |                 |

**II Kolacja:** Jogurt naturalny (1szt.) z granolą ( 30g).

| <b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:</b> |                                               |
|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| Wartość energetyczna                             | 2189 kcal                                     |
| Białko                                           | 93,5 g                                        |
| Tłuszcz                                          | 72,8 g (w tym nasycone 29,5 g- 12 % wart. en) |
| Węglowodany ogółem                               | 309 g (w tym cukry 52,5g- 10% wart.en )       |
| Błonnik pokarmowy                                | 33 g                                          |
| Sól                                              | 3,87 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 |
| Serek topiony                                                                  | 50 g             |
| Dżem                                                                           | 1 sztuka – 30 g  |
| Pomidor                                                                        | 100 g            |
| Sałata                                                                         | Listki           |
| Herbata z cytryną.                                                             |                  |

| <b>Obiad:</b> Zupa ziemniaczana, makaron z mięsem mielonym i warzywami, kompot. |         |
|---------------------------------------------------------------------------------|---------|
| Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka)                                        | Po 30 g |
| Ziemniak                                                                        | 300 g   |
| Śmietana 18%                                                                    | 15 g    |
| Sól                                                                             | 1 g     |
| Natka pietruszki                                                                | 5 g     |
|                                                                                 |         |
| Makaron                                                                         | 70 g    |
| Olej rzepakowy                                                                  | 10 ml   |
| Przecier pomidorowy                                                             | 20 g    |
| Filet z kurczaka                                                                | 150 g   |
| Marchew                                                                         | 100 g   |

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

|                      |                  |
|----------------------|------------------|
| <b>PODWIECZOREK:</b> | Banan – 1 sztuka |
|----------------------|------------------|

|                                                      |                 |
|------------------------------------------------------|-----------------|
| <b>Kolacja:</b> Pieczywo z szynka drobiową, herbata. |                 |
| Szynka drobiowa                                      | 60 g -3 plastry |
| Kremowy serek twarogowy, miód                        | 1 sztuka        |
| Masło extra                                          | 10 g            |
| Chleb pszenno-żytni                                  | 90 g – 3 kromki |
| Salata zielona, pomidor                              | 100 g           |
| Herbata z cytryną.                                   |                 |

|                                                               |
|---------------------------------------------------------------|
| <b>II Kolacja:</b> Jogurt naturalny (1szt.) z granolą ( 30g). |
|---------------------------------------------------------------|

|                                                  |                            |
|--------------------------------------------------|----------------------------|
| <b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:</b> |                            |
| Wartość energetyczna                             | 2279 kcal                  |
| Białko                                           | 99 g                       |
| Tłuszcz                                          | 76 g (w tym nasycone 31 g) |
| Węglowodany ogółem                               | 318 g (w tym cukry 59,5 g) |
| Błonnik pokarmowy                                | 32 g                       |
| Sól                                              | 4,11 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 |
| Serek topiony                                                                  | 50 g             |
| Papryka                                                                        | 100 g            |
| Ogórek zielony                                                                 | 100 g            |
| Salata                                                                         | Listki           |
| Herbata z cytryną.                                                             |                  |

|                                                                                 |                    |
|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| <b>Obiad:</b> Zupa ziemniaczana, makaron z mięsem mielonym i warzywami, kompot. |                    |
| Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka)                                        | Po 30 g            |
| Ziemniak                                                                        | 300 g              |
| Śmietana 18%                                                                    | 15 g               |
| Sól                                                                             | 1 g                |
| Natka pietruszki                                                                | 5 g                |
|                                                                                 |                    |
| Makaron                                                                         | 70 g               |
| Olej rzepakowy                                                                  | 10 ml              |
| Przecier pomidorowy                                                             | 20 g               |
| Filet z kurczaka                                                                | 150 g              |
| Marchew                                                                         | 100 g              |
| Jabłko (kompot)                                                                 | 50 g               |
| <b>PODWIECZOREK:</b>                                                            | Gruszka – 1 sztuka |

|                                                      |                 |
|------------------------------------------------------|-----------------|
| <b>Kolacja:</b> Pieczywo z szynka drobiową, herbata. |                 |
| Szynka drobiowa                                      | 60 g -3 plastry |
| Kremowy serek twarogowy                              | 1 sztuka        |
| Masło extra                                          | 10 g            |
| Chleb graham                                         | 90 g – 3 kromki |
| Salata zielona, pomidor                              | 100 g           |
| Herbata z cytryną.                                   |                 |

**II Kolacja:** Jogurt naturalny (1szt.) z granolą ( 30g).

|                                                  |                             |
|--------------------------------------------------|-----------------------------|
| <b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:</b> |                             |
| Wartość energetyczna                             | 2321 kcal                   |
| Białko                                           | 104 g                       |
| Tłuszcz                                          | 76,8g (w tym nasycone 31 g) |
| Węglowodany ogółem                               | 323 g (w tym cukry 58 g)    |
| Błonnik pokarmowy                                | 36 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.                                                                                                                  |

5. Ocena organoleptyczna została przeprowadzona przez osobę wyznaczoną 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 zaleconej 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.