

NIEDZIELA 13.04.2025 R.

## 1. DIETA PODSTAWOWA

|                                                           |                 |
|-----------------------------------------------------------|-----------------|
| <b>Śniadanie:</b> Pieczywo z szynką i dodatkami, herbata. |                 |
| Chleb pszenno-żytni                                       | 100 g – 3kromki |
| Masło extra                                               | 10 g            |
| Jajko na twardo                                           | 1 sztuka        |
| Dżem                                                      | 1 sztuka – 30 g |
| Szynka wieprzowa gotowana                                 | 2 plastry       |
| Ogórek zielony, rzodkiewka                                | 100 g           |
| Salata zielona/Rukola/roszponka                           | Listki          |
| Herbata z cytryną.                                        |                 |

|                                                                            |         |
|----------------------------------------------------------------------------|---------|
| <b>Obiad:</b> Rosół z makaronem, gulasz wołowy, ziemniaki, buraki, kompot. |         |
| Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka)                                   | Po 30 g |
| Makaron                                                                    | 30 g    |
| Kurczak                                                                    | -       |
| Sól                                                                        | 1 g     |
| Natka pietruszki                                                           | 5 g     |
| Wołowina                                                                   | 150 g   |
| Olej rzepakowy                                                             | 10 ml   |
| Ziemniaki                                                                  | 400 g   |
| Buraki                                                                     | 150 g   |
| Śmietana, mąka                                                             | 20 g    |
| Jabłko (kompot)                                                            | 50 g    |

|                                                                  |                 |
|------------------------------------------------------------------|-----------------|
| <b>Kolacja:</b> Pieczywo z pastą twarogową z warzywami, herbata. |                 |
| Chleb pszenno-żytni                                              | 3 kromki -100 g |
| Masło extra                                                      | 10 g            |
| Ser biały, jogurt naturalny                                      | 120 g           |
| Pomidor, pietruszka natka, ogórek świeży                         | 100g            |
| Salata zielona/Rukola/roszponka                                  | Listki          |
| Herbata z cytryną.                                               |                 |

|                                                |      |
|------------------------------------------------|------|
| <b>II Kolacja:</b> sałatka ryżowa z kurczakiem |      |
| Ryż                                            | 50 g |
| Kurczak                                        | 50 g |

|                      |      |
|----------------------|------|
| Groszek              | 30 g |
| Pomidor              | 50 g |
| Jogurt Nat + majonez | 10 g |

| <b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:</b> |                                          |
|--------------------------------------------------|------------------------------------------|
| Wartość energetyczna                             | 2318 kcal                                |
| Białko                                           | 119 g                                    |
| Tłuszcz                                          | 65 g (w tym nasycone 26 g- 10% wart. en) |
| Węglowodany ogółem                               | 327 g (w tym cukry 40 g- 7% wart.en )    |
| Błonnik pokarmowy                                | 30 g                                     |
| Sól                                              | 5 g                                      |

## 2. DIETA ŁATWOSTRAWNA

|                                                           |                 |
|-----------------------------------------------------------|-----------------|
| <b>Śniadanie:</b> Pieczywo z szynką i dodatkami, herbata. |                 |
| Chleb pszenno-żytni                                       | 100 g – 3kromki |
| Masło extra                                               | 10 g            |
| Jajko na twardo                                           | 1 sztuka        |
| Dżem                                                      | 1 sztuka – 30 g |
| Szynka wieprzowa gotowana                                 | 2 plastry       |
| Pomidor                                                   | 100 g           |
| Salata zielona/Rukola/roszponka                           | Listki          |
| Herbata z cytryną.                                        |                 |

|                                                                            |         |
|----------------------------------------------------------------------------|---------|
| <b>Obiad:</b> Rosół z makaronem, gulasz wołowy, ziemniaki, buraki, kompot. |         |
| Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka)                                   | Po 30 g |
| Makaron                                                                    | 30 g    |
| Kurczak                                                                    | -       |
| Sól                                                                        | 1 g     |
| Natka pietruszki                                                           | 5 g     |
| Wołowina                                                                   | 150 g   |
| Olej rzepakowy                                                             | 10 ml   |
| Ziemniaki                                                                  | 400 g   |
| Buraki                                                                     | 150 g   |
| Śmietana, mąka                                                             | 20 g    |
| Jabłko (kompot)                                                            | 50 g    |

Podwieczorek: serek homogenizowany + chrupki 30 g

|                                                                  |                 |
|------------------------------------------------------------------|-----------------|
| <b>Kolacja:</b> Pieczywo z pastą twarogową z warzywami, herbata. |                 |
| Chleb pszenno-żytni                                              | 3 kromki -100 g |
| Masło extra                                                      | 10 g            |
| Ser biały, jogurt naturalny                                      | 120 g           |
| Pomidor, pietruszka natka                                        | 100g            |
| Salata zielona/Rukola/roszponka                                  | Listki          |
| Herbata z cytryną.                                               |                 |

|                                                  |                                          |
|--------------------------------------------------|------------------------------------------|
| <b>II Kolacja:</b> sałatka ryżowa z kurczakiem   |                                          |
| Ryż                                              | 50 g                                     |
| Kurczak                                          | 50 g                                     |
| Groszek                                          | 30 g                                     |
| Pomidor                                          | 50 g                                     |
| Jogurt Nat + majonez                             | 10 g                                     |
| <b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:</b> |                                          |
| Wartość energetyczna                             | 2663 kcal                                |
| Białko                                           | 140 g                                    |
| Tłuszcz                                          | 72 g (w tym nasycone 26 g- 9%            |
| Węglowodany ogółem                               | 304 g (w tym cukry 58 g- 8%<br>wart.en ) |
| Błonnik pokarmowy                                | 5g                                       |
| Sól                                              | 6 g                                      |

### 3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

|                                                           |                 |
|-----------------------------------------------------------|-----------------|
| <b>Śniadanie:</b> Pieczywo z szynką i dodatkami, herbata. |                 |
| Chleb graham                                              | 100 g – 3kromki |
| Masło extra                                               | 10 g            |
| Jajko na twardo                                           | 1 sztuka        |
| Szynka wieprzowa gotowana                                 | 2 plastry       |
| Ogórek zielony, rzodkiewka                                | 100 g           |
| Salata zielona/Rukola/roszponka                           | Listki          |
| Herbata z cytryną.                                        |                 |

|                                                                            |         |
|----------------------------------------------------------------------------|---------|
| <b>Obiad:</b> Rosół z makaronem, gulasz wołowy, ziemniaki, buraki, kompot. |         |
| Włoszczyzna (marchew, seler,                                               | Po 30 g |

|                  |       |
|------------------|-------|
| pietruszką)      |       |
| Makaron          | 30 g  |
| Kurczak          | -     |
| Sól              | 1 g   |
| Natka pietruszki | 5 g   |
| Wołowina         | 150 g |
| Olej rzepakowy   | 10 ml |
| Ziemniaki        | 400 g |
| Buraki           | 150 g |
| Śmietana, mąka   | 20 g  |
| Jabłko (kompot)  | 50 g  |

Podwieczorek: jogurt Nat + jabłko

|                                                                  |                 |
|------------------------------------------------------------------|-----------------|
| <b>Kolacja:</b> Pieczywo z pastą twarogową z warzywami, herbata. |                 |
| Chleb graham                                                     | 3 kromki -100 g |
| Masło extra                                                      | 10 g            |
| Ser biały, jogurt naturalny                                      | 120 g           |
| Pomidor, pietruszka natka, ogórek świeży                         | 100g            |
| Salata zielona/Rukola/roszponka                                  | Listki          |
| Herbata z cytryną.                                               |                 |

|                                                |      |
|------------------------------------------------|------|
| <b>II Kolacja:</b> sałatka ryżowa z kurczakiem |      |
| Ryż                                            | 50 g |
| Kurczak                                        | 50 g |
| Groszek                                        | 30 g |
| Pomidor                                        | 50 g |
| Jogurt Nat + majonez                           | 10 g |

|                                                  |                                         |
|--------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| <b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:</b> |                                         |
| Wartość energetyczna                             | 2407 kcal                               |
| Białko                                           | 130 g                                   |
| Tłuszcz                                          | 70 g (w tym nasycone 27g- 10% wart. en) |
| Węglowodany ogółem                               | 334 g (w tym cukry 49 g- 8% wart.en )   |
| 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.