

PONIEDZIAŁEK 31.03.2025 r.

1. DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie: Pieczywo z szynką gotowaną i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni	100 g – 3 kromki
Masło extra	10 g
Szynka wieprzowa gotowana	3 plastry - 60 g
Dżem	1 szt.
Pomidor, sałata, ogórek	100
Herbata z cytryną.	

Obiad: Zupa koperkowa z zacierką, gulasz z indyka, kasza jęczmienna, coleslaw.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka)	Po 30 g
koper	-
Zacierka	30 g
Śmietana 18%	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z indyka	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Mąka	5 g
Śmietana	10 g
Ziemniaki	400 g
Biała kapusta, marchewka	150 g
Majonez, jogurt Nat.	10 g
Jabłko (kompot)	50 g

Kolacja: Pieczywo z pastą twarogową i warzywami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni	3 kromki -100 g
Masło extra	10 g
Sałata zielona	Listki
Pomidor, ogórek, rzodkiewka	100 g
Ser biały	120 g
Miód	1 sztuka
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Jogurt naturalny – 1 sztuka.

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2038 kcal
Białko	105 g
Tłuszcz	60 g (w tym nasycone 27 g- 12 % wart. En)
Węglowodany ogółem	289 g (w tym cukry 47g- 9% wart. En)
Błonnik pokarmowy	25 g
Sól	5 g

2. DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: Pieczywo z szynką gotowaną i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni	100 g – 3 kromki
Masło extra	10 g
Szynka wieprzowa gotowana	3 plastry – 60 g
Pomidor	100
Dżem	1 szt.
Herbata z cytryną.	

Obiad: Zupa koperkowa z zacierką, gulasz z indyka, kasza jęczmienna, sałata z jogurtem.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka)	Po 30 g
Koper	-
Zacierka	30 g
Śmietana 18%	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z indyka	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Mąka	5 g
Śmietana	10 g
Ziemniaki	400 g
Sałata + jogurt Nat.	10 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: budyń

Mleko	200 ml
Budyń	5 g

Kolacja: Pieczywo z pastą twarogową i pomidorem, herbata.

Chleb pszenno-żytni	3 kromki -100 g
Masło extra	10 g
Salata zielona	Listki
Pomidor	100 g
Ser biały, jogurt	120 g
Miód	1 sztuka
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Jogurt naturalny.**Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:**

Wartość energetyczna	2122 kcal
Białko	110 g
Tłuszcz	60 g (w tym nasycone 28 g- 12 % wart. en)
Węglowodany ogółem	338g (w tym cukry 65g- 12% wart. en)
Błonnik pokarmowy	23 g
Sól	3,03 g

3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.**Śniadanie: Pieczywo z szynką gotowaną i dodatkami, herbata z cytryną.**

Chleb graham	100 g – 3 kromki
Masło extra	10 g
Szynka wieprzowa gotowana	3 plastry - 60 g
Pomidor, sałata, ogórek	100 g
Herbata z cytryną.	

Obiad: Zupa koperkowa z zacierką, gulasz z indyka, kasza jęczmienna, coleslaw.

Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka)	Po 30 g
koper	-
Zacierka	30 g
Śmietana 18%	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z indyka	150 g
Olej rzepakowy	5 ml
Mąka	5 g
Śmietana	10 g
Ziemniaki	400 g
Biała kapusta, marchewka	150 g
Majonez, jogurt Nat.	10 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: budyń

Mleko	200 ml
Budyń	5 g

Kolacja: Pieczywo z pastą twarogową i warzywami, herbata.

Chleb graham	3 kromki -100 g
Masło extra	10 g
Sałata zielona	Listki
Pomidor, ogórek, rzodkiewka	100 g
Ser biały	120 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Jogurt naturalny – 1 szt.

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:

Wartość energetyczna	2189 kcal
Białko	112 g
Tłuszcz	62 g (w tym nasycone 29 g- 12 % wart. en)
Węglowodany ogółem	310g (w tym cukry 62 g- 11 % wart. en)
Błonnik pokarmowy	27 g

Sól	5 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 dietetyka 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.
- Zdjęcia posiłków:



1. Kolacja w diecie łatwostrawnej.



1. Obiad w diecie łatwostrawnej.