

PIĄTEK 02.05.2025 r.

## 1. DIETA PODSTAWOWA

|                                                                     |                 |
|---------------------------------------------------------------------|-----------------|
| <b>Śniadanie:</b> Pieczywo z serkiem wiejskim i dodatkami, herbata. |                 |
| Chleb pszenno-żytni                                                 | 60 g – 2 kromki |
| Bułka kajzerka                                                      | 1 sztuka        |
| Masło extra                                                         | 10 g            |
| Serek wiejski                                                       | 1 sztuka        |
| Dżem                                                                | 1 sztuka – 30 g |
| Pomidor, ogórek                                                     | 100 g           |
| Salata                                                              | Listki          |
| Herbata z cytryną.                                                  |                 |

|                                                                                               |         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| <b>Obiad:</b> Zupa pieczarkowa z zacierką, ryba po grecku, kiszona kapusta, ziemniaki kompot. |         |
| Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka)                                                      | Po 30 g |
| Zacierka                                                                                      | 30 g    |
| Śmietana 18%                                                                                  | 10 g    |
| Pieczarki                                                                                     | 50 g    |
| Sól                                                                                           | 1 g     |
| Natka pietruszki                                                                              | 5 g     |
| Ryba                                                                                          | 150 g   |
| Jarzynty, koncentrat pomidorowy                                                               | 150 g   |
| Ziemniaki                                                                                     | 400 g   |
| Kapusta kiszona z dodatkami                                                                   | 150 g   |
| Jabłko (kompot)                                                                               | 50 g    |

|                                                                   |                 |
|-------------------------------------------------------------------|-----------------|
| <b>Kolacja:</b> Pieczywo z serkiem topionym i dodatkami, herbata. |                 |
| Chleb pszenno-żytni                                               | 3 kromki -100 g |
| Masło extra                                                       | 10 g            |
| Serek topiony                                                     | 50 g            |
| Serek do smarowania                                               | 30 g -1 szt.    |
| Salata zielona                                                    | Listki          |
| Miód                                                              | 1 sztuka        |
| Pomidor, ogórek kiszony                                           | 100 g           |
| Herbata z cytryną.                                                |                 |

**II Kolacja:** Bułka maślana

| <b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:</b> |                                          |
|--------------------------------------------------|------------------------------------------|
| Wartość energetyczna                             | 2368kcal                                 |
| Białko                                           | 105 g                                    |
| Tłuszcz                                          | 65 g (w tym nasycone 33 g- 12% wart. en) |
| Węglowodany ogółem                               | 350 g (w tym cukry 34 g- 5% wart.en )    |
| Błonnik pokarmowy                                | 28 g                                     |
| Sól                                              | 6 g                                      |

## 2. DIETA ŁATWOSTRAWNA

|                                                                     |                 |
|---------------------------------------------------------------------|-----------------|
| <b>Śniadanie:</b> Pieczywo z serkiem wiejskim i dodatkami, herbata. |                 |
| Chleb pszenno-żytni                                                 | 60 g – 2 kromki |
| Bułka kajzerka                                                      | 1 sztuka        |
| Masło extra                                                         | 10 g            |
| Serek wiejski                                                       | 1 sztuka        |
| Dżem                                                                | 1 sztuka – 30 g |
| Pomidor                                                             | 100 g           |
| Salata                                                              | Listki          |
| Herbata z cytryną.                                                  |                 |

|                                                                            |         |
|----------------------------------------------------------------------------|---------|
| <b>Obiad:</b> Zupa jarzynowa z zacierką, ryba po grecku, ziemniaki kompot. |         |
| Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka)                                   | Po 30 g |
| Zacierka                                                                   | 30 g    |
| Śmietana 18%                                                               | 10 g    |
| Sól                                                                        | 1 g     |
| Natka pietruszki                                                           | 5 g     |
| Ryba                                                                       | 150 g   |
| Jarzyny, koncentrat pomidorowy                                             | 150 g   |
| Ziemniaki                                                                  | 400 g   |
| Jabłko (kompot)                                                            | 50 g    |

### **Podwieczorek:** Banan

|                                                                   |                 |
|-------------------------------------------------------------------|-----------------|
| <b>Kolacja:</b> Pieczywo z serkiem topionym i dodatkami, herbata. |                 |
| Chleb pszenno-żytni                                               | 3 kromki -100 g |
| Masło extra                                                       | 10 g            |
| Serek topiony                                                     | 50 g            |
| Serek do smarowania                                               | 30 g -1 szt.    |

|                    |          |
|--------------------|----------|
| Salata zielona     | Listki   |
| Miód               | 1 sztuka |
| Pomidor            | 100 g    |
| Herbata z cytryną. |          |

## II Kolacja: Bułka maślana

| Dzienne podsumowanie wartości odżywczych: |                                         |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------|
| Wartość energetyczna                      | 2470 kcal                               |
| Białko                                    | 106 g                                   |
| Tłuszcz                                   | 65 g (w tym nasycone 33g- 12% wart. en) |
| Węglowodany ogółem                        | 304 g (w tym cukry 55g- 5% wart.en )    |
| Błonnik pokarmowy                         | 25 g                                    |
| Sól                                       | 6 g                                     |

### 3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

| Śniadanie: Pieczywo z serkiem wiejskim i dodatkami, herbata. |                 |
|--------------------------------------------------------------|-----------------|
| Chleb graham                                                 | 60 g – 2 kromki |
| Bułka grahamka                                               | 1 sztuka        |
| Masło extra                                                  | 10 g            |
| Serek wiejski                                                | 1 sztuka        |
| Rzodkiewka                                                   | 80 g            |
| Pomidor, ogórek                                              | 100 g           |
| Salata                                                       | Listki          |
| Herbata z cytryną.                                           |                 |

| Obiad: Zupa pieczarkowa z zacierką, ryba po grecku, kiszona kapusta, ziemnaki kompot. |         |
|---------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka)                                              | Po 30 g |
| Zacierka                                                                              | 30 g    |
| Śmietana 18%                                                                          | 10 g    |
| Pieczarki                                                                             | 50 g    |
| Sól                                                                                   | 1 g     |
| Natka pietruszki                                                                      | 5 g     |
| Ryba                                                                                  | 150 g   |

|                                 |       |
|---------------------------------|-------|
| Jarzyzny, koncentrat pomidorowy | 150 g |
| Ziemniaki                       | 400 g |
| Kapusta kiszona z dodatkami     | 150 g |
| Jabłko (kompot)                 | 50 g  |

Podwieczorek: Gruszka

|                                                                   |                 |
|-------------------------------------------------------------------|-----------------|
| <b>Kolacja:</b> Pieczywo z serkiem topionym i dodatkami, herbata. |                 |
| Chleb graham                                                      | 3 kromki -100 g |
| Masło extra                                                       | 10 g            |
| Serek topiony                                                     | 50 g            |
| Serek do smarowania                                               | 60 g -2 szt.    |
| Salata zielona                                                    | Listki          |
| Pomidor, ogórek kiszony                                           | 100 g           |
| Herbata z cytryną.                                                |                 |

**II Kolacja:** skyr naturalny.

|                                                  |                                          |
|--------------------------------------------------|------------------------------------------|
| <b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:</b> |                                          |
| Wartość energetyczna                             | 2151 kcal                                |
| Białko                                           | 119g                                     |
| Tłuszcz                                          | 60 g (w tym nasycone 32 g- 13% wart. en) |
| Węglowodany ogółem                               | 304 g (w tym cukry 35g- 6% wart.en )     |
| Błonnik pokarmowy                                | 36 g                                     |
| Sól                                              | 5g                                       |

## 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.

