

Środa 14.05.2025 r.

## 1. DIETA PODSTAWOWA

|                                                                                |                 |
|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| <b>Śniadanie:</b> Pieczywo z twarogiem, dżemem i dodatkami, herbata z cytryną. |                 |
| Chleb pszenno-żytni                                                            | 60 g            |
| Bułka maślana                                                                  | 70 g – 1 sztuka |
| Masło extra                                                                    | 10 g            |
| Ser twarogowy w pergaminie                                                     | 120 g           |
| Dżem                                                                           | 1 sztuka – 30 g |
| Ogórek konserwowy, pomidor                                                     | 100 g           |
| Salata                                                                         | Listki          |
| herbata z cytryną.                                                             |                 |

|                                                                                                                                               |          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| <b>Obiad:</b> Zupa jarzynowa z makaronem, udko z kurczaka pieczone (w piecu konwekcyjno-parowym) z ziemniakami i burakami gotowanymi, kompot. |          |
| Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka)                                                                                                      | Po 30 g  |
| Makaron                                                                                                                                       | 30 g     |
| Śmietana 18%                                                                                                                                  | 15 g     |
| Sól                                                                                                                                           | 1 g      |
| Natka pietruszki                                                                                                                              | 5 g      |
| Udło z kurczaka                                                                                                                               | 1 sztuka |
| Olej rzepakowy                                                                                                                                | 10 ml    |
| Ziemniaki                                                                                                                                     | 400 g    |
| Buraki z chrzanem                                                                                                                             | 150 g    |
| Jabłko (kompot)                                                                                                                               | 50 g     |

|                                                                                    |                  |
|------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| <b>Kolacja:</b> Pieczywo z szynką kruchą z fileta z kurczaka z dodatkami, herbata. |                  |
| Szynka z fileta                                                                    | 2 plastry – 40 g |
| Chleb pszenno-żytni                                                                | 3 kromki -100 g  |
| Rzodkiewka                                                                         | 50 g             |
| Masło extra                                                                        | 10 g             |
| Ser żółty                                                                          | 2 plastry – 40 g |
| Salata zielona                                                                     | Listki           |
| Ogórek                                                                             | 100 g            |
| Herbata z cytryną.                                                                 |                  |

|                                         |
|-----------------------------------------|
| <b>II Kolacja:</b> Maślanka – 1 sztuka. |
|-----------------------------------------|

| Dzienne podsumowanie wartości odżywczych: |                                          |
|-------------------------------------------|------------------------------------------|
| Wartość energetyczna                      | 2373 kcal                                |
| Białko                                    | 115g                                     |
| Tłuszcz                                   | 77 g (w tym nasycone 32 g- 12% wart. en) |
| Węglowodany ogółem                        | 314 g (w tym cukry 48 g-8% wart.en )     |
| Błonnik pokarmowy                         | 25 g                                     |
| Sól                                       | 6 g                                      |

## 2. DIETA ŁATWOSTRAWNA

|                                                                                |                 |
|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| <b>Śniadanie:</b> Pieczywo z twarogiem, dżemem i dodatkami, herbata z cytryną. |                 |
| Chleb pszenno-żytni                                                            | 60 g            |
| Bułka maślana                                                                  | 70 g – 1 sztuka |
| Masło extra                                                                    | 10 g            |
| Ser twarogowy pergamin                                                         | 120 g           |
| Dżem                                                                           | 1 sztuka – 30 g |
| Pomidor                                                                        | 100 g           |
| Salata                                                                         | Listki          |
| herbata z cytryną.                                                             |                 |

|                                                                                                                                    |          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| <b>Obiad:</b> Zupa jarzynowa z makaronem, udko z kurczaka pieczone (w piecu konwekcyjno-parowym) z ziemniakami i burakami, kompot. |          |
| Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka)                                                                                           | Po 30 g  |
| Makaron                                                                                                                            | 30 g     |
| Śmietana 18%                                                                                                                       | 15 g     |
| Sól                                                                                                                                | 1 g      |
| Natka pietruszki                                                                                                                   | 5 g      |
| Udko z kurczaka                                                                                                                    | 1 sztuka |
| Olej rzepakowy                                                                                                                     | 5 ml     |
| Ziemniaki                                                                                                                          | 400 g    |
| Buraki                                                                                                                             | 150 g    |
| Jabłko (kompot)                                                                                                                    | 50 g     |

|                                    |        |
|------------------------------------|--------|
| <b>Podwieczorek:</b> Napój mleczny | 1 szt. |
| Andruty                            | 3 szt. |

|                                                                                    |                  |
|------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| <b>Kolacja:</b> Pieczywo z szynką kruchą z fileta z kurczaka z dodatkami, herbata. |                  |
| Szynka z fileta                                                                    | 2 plastry – 40 g |
| Chleb pszenno-żytni                                                                | 3 kromki -100 g  |
| Masło extra                                                                        | 10 g             |
| Ser żółty                                                                          | 2 plastry – 40 g |
| Salata zielona, pomidor                                                            | Listki           |
| Herbata z cytryną.                                                                 |                  |

|                                      |
|--------------------------------------|
| <b>II Kolacja:</b> Maślanka – 1 szt. |
|--------------------------------------|

|                                                  |                                 |
|--------------------------------------------------|---------------------------------|
| <b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:</b> |                                 |
| Wartość energetyczna                             | 2484 kcal                       |
| Białko                                           | 122 g                           |
| Tłuszcz                                          | 81 g (w tym nasycone 34 g- 12%) |
| Węglowodany ogółem                               | 326 g (w tym cukry 59 g- 9%)    |
| Błonnik pokarmowy                                | 25 g                            |
| Sól                                              | 5,07 g                          |

### 3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

|                                                                        |        |
|------------------------------------------------------------------------|--------|
| <b>Śniadanie:</b> Pieczywo z twarogiem i dodatkami herbata z cytryną.. |        |
| Chleb graham                                                           | 100 g  |
| Masło extra                                                            | 10 g   |
| Ser twarogowy pergamin                                                 | 120 g  |
| Ogórek konserwowy                                                      | 100 g  |
| Salata                                                                 | Listki |
| herbata z cytryną.                                                     |        |

|                                                                                                                                    |         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| <b>Obiad:</b> Zupa jarzynowa z makaronem, udko z kurczaka pieczone (w piecu konwekcyjno-parowym) z ziemniakami i burakami, kompot. |         |
| Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka)                                                                                           | Po 30 g |
| Makaron                                                                                                                            | 30 g    |
| Śmietana 18%                                                                                                                       | 15 g    |

|                  |          |
|------------------|----------|
| Sól              | 1 g      |
| Natka pietruszki | 5 g      |
| Udko z kurczaka  | 1 sztuka |
| Olej rzepakowy   | 5 ml     |
| Ziemniaki        | 400 g    |
| Buraki           | 150 g    |
| Jabłko (kompot)  | 50 g     |

|                              |        |
|------------------------------|--------|
| <b>Podwieczorek:</b> gruszka | 1 szt. |
|------------------------------|--------|

|                                                                                    |                  |
|------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| <b>Kolacja:</b> Pieczywo z szynką kruchą z fileta z kurczaka z dodatkami, herbata. |                  |
| Szynka z fileta                                                                    | 2 plastry – 40 g |
| Chleb graham                                                                       | 3 kromki -100 g  |
| Rzodkiewka                                                                         | 50 g             |
| Masło extra                                                                        | 10 g             |
| Ser żółty                                                                          | 40 g – 2 plastry |
| Salata zielona                                                                     | Listki           |
| Ogórek                                                                             | 100 g            |
| Herbata z cytryną.                                                                 |                  |

|                                                |
|------------------------------------------------|
| <b>II Kolacja:</b> Jogurt Nat + granola 30 g . |
|------------------------------------------------|

|                                                  |                                |
|--------------------------------------------------|--------------------------------|
| <b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:</b> |                                |
| Wartość energetyczna                             | 2293 kcal                      |
| Białko                                           | 118 g                          |
| Tłuszcz                                          | 80 g (w tym nasycone 34g- 13%) |
| Węglowodany ogółem                               | 288 g (w tym cukry 46 g -8%)   |
| Błonnik pokarmowy                                | 33 g                           |
| Sól                                              | 7 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. Podwieczorek w diecie łatwostrawnej.



2. Podwieczorek w diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów.



3. Obiad w diecie łatwostrawnej i podstawowej.