

Dodatki do posiłków na rzecz programu pilotażowego „Dobry posiłek w szpitalu”

13.11.2023 - PONIEDZIAŁEK		
Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta cukrzycowa
ŚNIADANIE godz. 8⁰⁰		
Ogórek świeży – 25 g [4 kcal]	Ogórek świeży – 25 g [4 kcal]	Ogórek świeży – 25 g [4 kcal]
POSIŁEK NOCNY godz. 20⁰⁰		
Jogurt owocowy – 120 g [110 kcal]	Jogurt naturalny – 180 g [108 kcal]	Jogurt naturalny – 180 g [108 kcal]
wartość odżywcza dodatków		
Wartość energetyczna: 113 kcal Białko: 4,4 g Tłuszcze: 3,3 g (tł. nasycone: 2,17 g) Węglowodany: 15,2 g (w tym cukry: 3,8 g) Błonnik pokarmowy: 0,13 g Sól: 0,2 g	Wartość energetyczna: 112 kcal Białko: 7,9 kcal Tłuszcze: 3,6 g (tł. nasycone: 2,2 g) Węglowodany: 11,9 g (w tym cukry: 1,8 g) Błonnik pokarmowy: 0,13 g Sól: 0,01 g	Wartość energetyczna: 112 kcal Białko: 7,9 kcal Tłuszcze: 3,6 g (tł. nasycone: 2,2 g) Węglowodany: 11,9 g (w tym cukry: 1,8 g) Błonnik pokarmowy: 0,13 g Sól: 0,01 g
14.11.2023 - WTOREK		
ŚNIADANIE godz. 8⁰⁰		
Salata masłowa – 10 g [1 kcal] Mandarynki – 120 g [54 kcal]	Salata masłowa – 10 g [1 kcal] Banan – 1 sztuka [116 kcal]	Salata masłowa – 10 g [1 kcal] Mandarynki – 120 g [54 kcal]
POSIŁEK NOCNY godz. 20⁰⁰		
Biszkopty bez dodatku cukru 25 g [94 kcal]	Biszkopty bez dodatku cukru 25 g [94 kcal]	Biszkopty bez dodatku cukru 25 g [94 kcal]
wartość odżywcza dodatków		
Wartość energetyczna: 150 kcal Białko: 3,6 g Tłuszcze: 1,4 g (tł. nasycone: 0,5 g) Węglowodany: 31,7 g (w tym cukry: 11,6 g) Błonnik pokarmowy: 2,40 g Sól: 0,03 g	Wartość energetyczna: 212 kcal Białko: 4,1 g Tłuszcze: 1,5 g (tł. nasycone: 0,6 g) Węglowodany: 46,5 g (w tym cukry: 46,5 g) Błonnik pokarmowy: 2,2 g Sól: 0,03 g	Wartość energetyczna: 150 kcal Białko: 3,6 g Tłuszcze: 1,4 g (tł. nasycone: 0,5 g) Węglowodany: 31,7 g (w tym cukry: 11,6 g) Błonnik pokarmowy: 2,40 g Sól: 0,03 g
15.11.2023 - ŚRODA		
ŚNIADANIE godz. 8⁰⁰		
Salata masłowa – 10 g [1 kcal] Śliwka – 100 g [60 kcal]	Salata masłowa – 10 g [1 kcal] Banan – 1 sztuka [116 kcal]	Salata masłowa – 10 g [1 kcal] Mandarynki – 120 g [54 kcal]
POSIŁEK NOCNY godz. 20⁰⁰		
Jogurt owocowy – 120 g [110 kcal]	Jogurt naturalny – 180 g [108 kcal]	Jogurt naturalny – 180 g [108 kcal]
wartość odżywcza dodatków		
Wartość energetyczna: 140 kcal Białko: 4,7 g Tłuszcze: 3,4 g (tł. nasycone: 2,2 g) Węglowodany: 21,8 g (w tym cukry: 19,2 g) Błonnik pokarmowy: 1,10 g Sól: 0,2 g	Wartość energetyczna: 226 kcal Białko: 9,1 g Tłuszcze: 4 g (tł. nasycone: 2,3 g) Węglowodany: 39,6 g (w tym cukry: 24,9 g) Błonnik pokarmowy: 2,2 g Sól: 0 g	Wartość energetyczna: 164 kcal Białko: 8,6 g Tłuszcze: 3,9 g (tł. nasycone: 2,2 g) Węglowodany: 24,9 g (w tym cukry: 12,9 g) Błonnik pokarmowy: 2,4 g Sól: 0 g
16.11.2023 - CZWARTEK		
ŚNIADANIE godz. 8⁰⁰		
Salata masłowa – 10 g [1 kcal] Ogórek świeży – 25 g [4 kcal]	Salata masłowa – 10 g [1 kcal] Ser mozzarella light – 25 g [40 kcal]	Salata masłowa – 10 g [1 kcal] Ogórek świeży – 25 g [4 kcal]
POSIŁEK NOCNY godz. 20⁰⁰		
Biszkopty bez dodatku cukru 25 g [94 kcal]	Biszkopty bez dodatku cukru 25 g [94 kcal]	Biszkopty bez dodatku cukru 25 g [94 kcal]
wartość odżywcza dodatków		
Wartość energetyczna: 100 kcal Białko: 3,1 g Tłuszcze: 1,2 g (tł. nasycone: 0,5 g) Węglowodany: 19 g (w tym cukry: 0,6 g) Błonnik pokarmowy: 0,3 g Sól: 0,04 g	Wartość energetyczna: 135 kcal Białko: 7,6 g Tłuszcze: 3,3 g (tł. nasycone: 2 g) Węglowodany: 18,5 g (w tym cukry: 0,6 g) Błonnik pokarmowy: 0,14 g Sól: 0,2 g	Wartość energetyczna: 100 kcal Białko: 3,1 g Tłuszcze: 1,2 g (tł. nasycone: 0,5 g) Węglowodany: 19 g (w tym cukry: 0,6 g) Błonnik pokarmowy: 0,3 g Sól: 0,04 g
17.11.2023 - PIĄTEK		
ŚNIADANIE godz. 8⁰⁰		
Salata masłowa – 10 g [1 kcal]	Salata masłowa – 10 g [1 kcal]	Salata masłowa – 10 g [1 kcal]

Jabłko – 170 g [85 kcal] Wafle ryżowe naturalne – 10 g [38 kcal]	Jabłko – 170 g [85 kcal] Wafle ryżowe naturalne – 10 g [38 kcal]	Jabłko – 170 g [85 kcal] Wafle ryżowe naturalne – 10 g [38 kcal]
POSIŁEK NOCNY godz. 20⁰⁰		
Jogurt owocowy – 120 g [110 kcal]	Jogurt naturalny – 180 g [108 kcal]	Jogurt naturalny – 180 g [108 kcal]
wartość odżywcza dodatków		
Wartość energetyczna: 234 kcal Białko: 5,8 g Tłuszcze: 4,3 g (tł. nasycone: 2,3 g) Węglowodany: 43,4 g (w tym cukry: 30,5 g) Błonnik pokarmowy: 4 g Sól: 0,2 g	Wartość energetyczna: 233 kcal Białko: 9,32 g Tłuszcze: 4,6 g (tł. nasycone: 2,3 g) Węglowodany: 40 g (w tym cukry: 18,5 g) Błonnik pokarmowy: 4 g Sól: 0,02 g	Wartość energetyczna: 233 kcal Białko: 9,32 g Tłuszcze: 4,6 g (tł. nasycone: 2,3 g) Węglowodany: 40 g (w tym cukry: 18,5 g) Błonnik pokarmowy: 4 g Sól: 0,02 g
18.11.2023 - SOBOTA		
ŚNIADANIE godz. 8⁰⁰		
Sałata masłowa – 10 g [1 kcal] Ogórek kwaszony – 25 g [3 kcal]	Sałata masłowa – 10 g [1 kcal] Ser mozzarella light – 25 g [40 kcal]	Sałata masłowa – 10 g [1 kcal] Ogórek kwaszony – 25 g [3 kcal]
POSIŁEK NOCNY godz. 20⁰⁰		
Biszkopty bez dodatku cukru 25 g [94 kcal]	Biszkopty bez dodatku cukru 25 g [94 kcal]	Biszkopty bez dodatku cukru 25 g [94 kcal]
wartość odżywcza dodatków		
Wartość energetyczna: 99 kcal Białko: 3,1 g Tłuszcze: 1,2 g (tł. nasycone: 0,5 g) Węglowodany: 18,8 g (w tym cukry: 0,6 g) Błonnik pokarmowy: 0,3 g Sól: 0,5 g	Wartość energetyczna: 135 kcal Białko: 7,6 g Tłuszcze: 3,3 g (tł. nasycone: 1,9 g) Węglowodany: 18,5 g (w tym cukry: 0,6 g) Błonnik pokarmowy: 0,14 g Sól: 0,2 g	Wartość energetyczna: 99 kcal Białko: 3,1 g Tłuszcze: 1,2 g (tł. nasycone: 0,5 g) Węglowodany: 18,8 g (w tym cukry: 0,6 g) Błonnik pokarmowy: 0,3 g Sól: 0,5 g
19.11.2023 - NIEDZIELA		
ŚNIADANIE godz. 8⁰⁰		
Sałata masłowa – 10 g [1 kcal] Śliwka – 100 g [60 kcal]	Sałata masłowa – 10 g [1 kcal] Banan – 1 sztuka [116 kcal]	Sałata masłowa – 10 g [1 kcal] Mandarynki – 120 g [54 kcal]
POSIŁEK NOCNY godz. 20⁰⁰		
Jogurt owocowy – 120 g [110 kcal]	Jogurt naturalny – 180 g [108 kcal]	Jogurt naturalny – 180 g [108 kcal]
wartość odżywcza dodatków		
Wartość energetyczna: 140 kcal Białko: 4,7 g Tłuszcze: 3,4 g (tł. nasycone: 2,2 g) Węglowodany: 21,8 g (w tym cukry: 19,2 g) Błonnik pokarmowy: 1,10 g Sól: 0,2 g	Wartość energetyczna: 226 kcal Białko: 9,1 g Tłuszcze: 4 g (tł. nasycone: 2,3 g) Węglowodany: 39,6 g (w tym cukry: 24,9 g) Błonnik pokarmowy: 2,2 g Sól: 0 g	Wartość energetyczna: 164 kcal Białko: 8,6 g Tłuszcze: 3,9 g (tł. nasycone: 2,2 g) Węglowodany: 24,9 g (w tym cukry: 12,9 g) Błonnik pokarmowy: 2,4 g Sól: 0 g