

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

20.11.2023 - PONIEDZIAŁEK		
Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta cukrzycowa
ŚNIADANIE godz. 8⁰⁰		
Sałata masłowa - 10 g [1 kcal] Ogórek świeży – 25 g [4 kcal] Rzodkiewka - 15 g [3 kcal] Sucharki pszenne – 41 g – [156 kcal]	Sałata masłowa - 10 g [1 kcal] Sucharki pszenne – 41 g – [156 kcal]	Sałata masłowa - 10 g [1 kcal] Ogórek świeży – 25 g [4 kcal] Rzodkiewka - 15 g [3 kcal] Sucharki pszenne – 41 g – [156 kcal]
POSIŁEK NOCNY godz. 20⁰⁰		
Krakersy – 15 g – [71 kcal] Mandarynki – 120 g [54 kcal]	Krakersy – 15 g – [71 kcal] Banan – 120 g [116 kcal]	Krakersy – 15 g – [71 kcal] Mandarynki – 120 g [54 kcal]
wartość odżywcza dodatków		
Wartość energetyczna: 290 kcal Białko: 7 g Tłuszcze: 5,1 g (tł. nasycone: 1 g) Węglowodany: 54 g (w tym cukry: 18 g) Błonnik pokarmowy: 4,6 g Sól: 0,7 g	Wartość energetyczna: 322 kcal Białko: 6,7 g Tłuszcze: 4,2 g (tł. nasycone: 1 g) Węglowodany: 64,6 g (w tym cukry: 29,5 g) Błonnik pokarmowy: 4 g Sól: 0,6 g	Wartość energetyczna: 290 kcal Białko: 7 g Tłuszcze: 5,1 g (tł. nasycone: 1 g) Węglowodany: 54 g (w tym cukry: 18 g) Błonnik pokarmowy: 4,6 g Sól: 0,7 g
21.11.2023 - WTOREK		
ŚNIADANIE godz. 8⁰⁰		
Sałata masłowa – 10 g [1 kcal] Ogórek kiszony – 25 g [3 kcal] Krakersy – 15 g – [71 kcal]	Sałata masłowa – 10 g [1 kcal] Banan – 120 g [116 kcal]	Sałata masłowa – 10 g [1 kcal] Ogórek kiszony – 25 g [3 kcal] Krakersy – 15 g – [71 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: 170 kcal Białko: 4,5 g Tłuszcze: 4,3 g (tł. nasycone: 0,7 g) Węglowodany: 28 g (w tym cukry: 1,43 g) Błonnik pokarmowy: 0,5 g Sól: 0,8 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: 170 kcal Białko: 4,5 g Tłuszcze: 4,3 g (tł. nasycone: 0,7 g) Węglowodany: 28 g (w tym cukry: 1,43 g) Błonnik pokarmowy: 0,5 g Sól: 0,8 g
22.11.2023 - ŚRODA		
ŚNIADANIE godz. 8⁰⁰		
Sałata masłowa - 10 g [1 kcal] Ogórek świeży – 25 g [4 kcal] Rzodkiewka - 15 g [3 kcal]	Sałata masłowa – 10 g [1 kcal] Ser mozzarella light – 25 g [40 kcal]	Sałata masłowa - 10 g [1 kcal] Ogórek świeży – 25 g [4 kcal] Rzodkiewka - 15 g [3 kcal]
POSIŁEK NOCNY godz. 20⁰⁰		
Wafle ryżowe – 20 g [77 kcal] Jogurt owocowy – 120 g [110 kcal]	Wafle ryżowe – 20 g [77 kcal] Jogurt naturalny – 180 g [108 kcal]	Wafle ryżowe – 20 g [77 kcal] Jogurt naturalny – 180 g [108 kcal]
wartość odżywcza dodatków		
Wartość energetyczna: 195 kcal Białko: 6,2 g Tłuszcze: 4 g (tł. nasycone: 2,3 g) Węglowodany: 32 g (w tym cukry: 14,4 g) Błonnik pokarmowy: 1,5 g Sól: 0,2 g	Wartość energetyczna: 226 kcal Białko: 14,2 g Tłuszcze: 6,4 g (tł. nasycone: 0,2 g) Węglowodany: 27,5 g (w tym cukry: 2,1 g) Błonnik pokarmowy: 1 g Sól: 0,2 g	Wartość energetyczna: 194 kcal Białko: 9,7 g Tłuszcze: 4,3 g (tł. nasycone: 2,3 g) Węglowodany: 28,6 g (w tym cukry: 2,4 g) Błonnik pokarmowy: 1,4 g Sól: 0,01 g
23.11.2023 - CZWARTEK		
ŚNIADANIE godz. 8⁰⁰		
Wafle ryżowe – 20 g [77 kcal] Rzodkiewka – 15 g [3 kcal]	Wafle ryżowe – 20 g [77 kcal]	Wafle ryżowe – 20 g [77 kcal] Rzodkiewka – 15 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: 174 kcal Białko: 4,4 g Tłuszcze: 1,8 g (tł. nasycone: 0,6 g) Węglowodany: 34,5 g (w tym cukry: 1 g) Błonnik pokarmowy: 1,2 g Sól: 0,03 g	Wartość energetyczna: 171 kcal Białko: 4,3 g Tłuszcze: 1,8 g (tł. nasycone: 0,6 g) Węglowodany: 33,8 g (w tym cukry: 0,7 g) Błonnik pokarmowy: 0,8 g Sól: 0,03 g	Wartość energetyczna: 174 kcal Białko: 4,4 g Tłuszcze: 1,8 g (tł. nasycone: 0,6 g) Węglowodany: 34,5 g (w tym cukry: 1 g) Błonnik pokarmowy: 1,2 g Sól: 0,03 g
24.11.2023 - PIĄTEK		
ŚNIADANIE godz. 8⁰⁰		
Sałata masłowa - 10 g [1 kcal] Ogórek świeży – 25 g [4 kcal] Rzodkiewka - 15 g [3 kcal]	Sałata masłowa - 10 g [1 kcal] Krakersy – 15 g [71 kcal]	Sałata masłowa - 10 g [1 kcal] Ogórek świeży – 25 g [4 kcal] Rzodkiewka - 15 g [3 kcal]
POSIŁEK NOCNY godz. 20⁰⁰		
Mandarynki - 120 g [54 kcal] Biszkopty bez dodatku cukru 25 g [94 kcal]	Biszkopty bez dodatku cukru 25 g [94 kcal]	Mandarynki - 120 g [54 kcal] Biszkopty bez dodatku cukru 25 g [94 kcal]
wartość odżywcza dodatków		
Wartość energetyczna: 157 kcal Białko: 4 g Tłuszcze: 1,4 g (tł. nasycone: 0,5 g) Węglowodany: 33,1 g (w tym cukry: 12 g) Błonnik pokarmowy: 3 g Sól: 0,04 g	Wartość energetyczna: 167 kcal Białko: 4,2 g Tłuszcze: 4,3 g (tł. nasycone: 0,7 g) Węglowodany: 27,6 g (w tym cukry: 1,4 g) Błonnik pokarmowy: 0,4 g Sól: 0,4 g	Wartość energetyczna: 157 kcal Białko: 4 g Tłuszcze: 1,4 g (tł. nasycone: 0,5 g) Węglowodany: 33,1 g (w tym cukry: 12 g) Błonnik pokarmowy: 3 g Sól: 0,04 g
25.11.2023 - SOBOTA		
ŚNIADANIE godz. 8⁰⁰		
Sałata masłowa – 10 g [1 kcal] Ogórek kiszony – 25 g [3 kcal]	Sałata masłowa – 10 g [1 kcal] Ser mozzarella light – 25 g [40 kcal]	Sałata masłowa – 10 g [1 kcal] Ogórek kiszony – 25 g [3 kcal]
POSIŁEK NOCNY godz. 20⁰⁰		
Wafle ryżowe – 20 g [77 kcal] Jogurt owocowy – 120 g [110 kcal]	Wafle ryżowe – 20 g [77 kcal] Jogurt naturalny – 180 g [108 kcal]	Wafle ryżowe – 20 g [77 kcal] Jogurt naturalny – 180 g [108 kcal]
wartość odżywcza dodatków		
Wartość energetyczna: 191 kcal Białko: 6,1 g Tłuszcze: 4 g (tł. nasycone: 2,3 g) Węglowodany: 31,1 g (w tym cukry: 14,1 g) Błonnik pokarmowy: 1,1 g Sól: 0,6 g	Wartość energetyczna: 226 kcal Białko: 14,2 g Tłuszcze: 6,4 g (tł. nasycone: 4 g) Węglowodany: 27,5 g (w tym cukry: 2,1 g) Błonnik pokarmowy: 1 g Sól: 0,2 g	Wartość energetyczna: 190 kcal Białko: 9,7 g Tłuszcze: 4,3 g (tł. nasycone: 2,3 g) Węglowodany: 27,7 g (w tym cukry: 2,1 g) Błonnik pokarmowy: 1,1 g Sól: 0,4 g
26.11.2023 - NIEDZIELA		
ŚNIADANIE godz. 8⁰⁰		
Sałata masłowa - 10 g [1 kcal] Ogórek świeży – 25 g [4 kcal] Rzodkiewka - 15 g [3 kcal] Sucharki pszenne – 41 g – [156 kcal]	Sałata masłowa - 10 g [1 kcal] Sucharki pszenne – 41 g – [156 kcal]	Sałata masłowa - 10 g [1 kcal] Ogórek świeży – 25 g [4 kcal] Rzodkiewka - 15 g [3 kcal] Sucharki pszenne – 41 g – [156 kcal]
POSIŁEK NOCNY godz. 20⁰⁰		
Krakersy – 15 g – [71 kcal] Mandarynki – 120 g [54 kcal]	Krakersy – 15 g – [71 kcal] Banan – 120 g [116 kcal]	Krakersy – 15 g – [71 kcal] Mandarynki – 120 g [54 kcal]
wartość odżywcza dodatków		
Wartość energetyczna: 290 kcal Białko: 7 g Tłuszcze: 5,1 g (tł. nasycone: 1 g) Węglowodany: 54 g (w tym cukry: 18 g) Błonnik pokarmowy: 4,6 g Sól: 0,7 g	Wartość energetyczna: 322 kcal Białko: 6,7 g Tłuszcze: 4,2 g (tł. nasycone: 1 g) Węglowodany: 64,6 g (w tym cukry: 29,5 g) Błonnik pokarmowy: 4 g Sól: 0,6 g	Wartość energetyczna: 290 kcal Białko: 7 g Tłuszcze: 5,1 g (tł. nasycone: 1 g) Węglowodany: 54 g (w tym cukry: 18 g) Błonnik pokarmowy: 4,6 g Sól: 0,7 g