

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

06.11.2023 - PONIEDZIAŁEK		
Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta cukrzycowa
ŚNIADANIE godz. 8⁰⁰		
Sałata masłowa – 10 g [1 kcal] Ogórek świeży – 25 g [4 kcal] Mandarynki – 120 g [54 kcal]	Sałata masłowa – 10 g [1 kcal] Banan – 1 sztuka [116 kcal]	Sałata masłowa – 10 g [1 kcal] Ogórek świeży – 25 g [4 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: 154 kcal Białko: 3,8 g Tłuszcze: 1,4 g (tł. nasycone: 0,5 g) Węglowodany: 32,45 g (w tym cukry: 11,62 g) Błonnik pokarmowy: 2,54 g Sól: 0,04 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: 23,5 g) Błonnik pokarmowy: 2,18 g Sól: 0,03 g	Wartość energetyczna: 154 kcal Białko: 3,8 g Tłuszcze: 1,4 g (tł. nasycone: 0,5 g) Węglowodany: 32,45 g (w tym cukry: 11,62 g) Błonnik pokarmowy: 2,54 g Sól: 0,04 g
07.11.2023 - WTOREK		
ŚNIADANIE godz. 8⁰⁰		
Sałata masłowa – 10 g [1 kcal] Ogórek świeży – 25 g [4 kcal] Jabłko – 170 g [85 kcal]	Sałata masłowa – 10 g [1 kcal] Jabłko – 170 g [85 kcal]	Sałata masłowa – 10 g [1 kcal] Ogórek świeży – 25 g [4 kcal] Jabłko – 170 g [85 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: 200 kcal Białko: 5,2 g Tłuszcze: 4 g (tł. nasycone: 2,2 g) Węglowodany: 36,10 g (w tym cukry: 30,4 g) Błonnik pokarmowy: 3,67 g Sól: 0,22 g	Wartość energetyczna: 195 kcal Białko: 8,6 g Tłuszcze: 4,3 g (tł. nasycone: 2,23 g) Węglowodany: 32 g (w tym cukry: 18,4 g) Błonnik pokarmowy: 3,54 g Sól: 0,02 g	Wartość energetyczna: 199 kcal Białko: 8,73 g Tłuszcze: 4,33 g (tł. nasycone: 2,24 g) Węglowodany: 32,7 g (w tym cukry: 18,4 g) Błonnik pokarmowy: 3,7 g Sól: 0,03 g
08.11.2023 - ŚRODA		
ŚNIADANIE godz. 8⁰⁰		
Sałata masłowa – 10 g [1 kcal] Rzodkiewka – 15 g [3 kcal] Mandarynki – 120 g [54 kcal]	Sałata masłowa – 10 g [1 kcal] Ser mozzarella light – 25 g [40 kcal] Banan – 120 g [116 kcal]	Sałata masłowa – 10 g [1 kcal] Rzodkiewka – 15 g [3 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: 153 kcal Białko: 3,8 g Tłuszcze: 1,4 g (tł. nasycone: 0,5 g) Węglowodany: 32,4 g (w tym cukry: 1,9 g) Błonnik pokarmowy: 2,79 g Sól: 0,03 g	Wartość energetyczna: 250 kcal Białko: 8,8 g Tłuszcze: 3,6 g (tł. nasycone: 2,1 g) Węglowodany: 46,7 g (w tym cukry: 23,61 g) Błonnik pokarmowy: 2,18 g Sól: 0,2 g	Wartość energetyczna: 153 kcal Białko: 3,8 g Tłuszcze: 1,4 g (tł. nasycone: 0,5 g) Węglowodany: 32,4 g (w tym cukry: 1,9 g) Błonnik pokarmowy: 2,79 g Sól: 0,03 g
09.11.2023 - CZWARTEK		
ŚNIADANIE godz. 8⁰⁰		
Sałata masłowa – 10 g [1 kcal]	Sałata masłowa – 10 g [1 kcal]	Sałata masłowa – 10 g [1 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: 111 kcal Białko: 4,3 g Tłuszcze: 3,3 g (tł. nasycone: 2,2 g) Węglowodany: 14,8 g (w tym cukry: 13,9 g) Błonnik pokarmowy: 0,14 g Sól: 0,2 g	Wartość energetyczna: 110 kcal Białko: 7,9 g Tłuszcze: 3,6 g (tł. nasycone: 2,2 g) Węglowodany: 11,45 g (w tym cukry: 1,9 g) Błonnik pokarmowy: 0,14 g Sól: 0 g	Wartość energetyczna: 110 kcal Białko: 7,9 g Tłuszcze: 3,6 g (tł. nasycone: 2,2 g) Węglowodany: 11,45 g (w tym cukry: 1,9 g) Błonnik pokarmowy: 0,14 g Sól: 0 g

10.11.2023 - PIĄTEK		
ŚNIADANIE godz. 8⁰⁰		
Sałata masłowa – 10 g [1 kcal] Ogórek świeży – 25 g [4 kcal] Jabłko – 170 g [85 kcal]	Sałata masłowa – 10 g [1 kcal] Ser mozzarella light – 25 g [40 kcal] Banan – 120 g [116 kcal]	Sałata masłowa – 10 g [1 kcal] Ogórek świeży – 25 g [4 kcal] Jabłko – 170 g [85 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: 185 kcal Białko: 3,7 g Tłuszcze: 1,9 g (tł. nasycone: 0,55 g) Węglowodany: 39,6 g (w tym cukry: 17,1 g) Błonnik pokarmowy: 3,7 g Sól: 0,06 g	Wartość energetyczna: 251 kcal Białko: 8,8 g Tłuszcze: 3,6 g (tł. nasycone: 2,1 g) Węglowodany: 46,74 g (w tym cukry: 23,6 g) Błonnik pokarmowy: 2,2 g Sól: 0,2 g	Wartość energetyczna: 185 kcal Białko: 3,7 g Tłuszcze: 1,9 g (tł. nasycone: 0,55 g) Węglowodany: 39,6 g (w tym cukry: 17,1 g) Błonnik pokarmowy: 3,7 g Sól: 0,06 g
11.11.2023 - SOBOTA		
ŚNIADANIE godz. 8⁰⁰		
Sałata masłowa – 10 g [1 kcal] Rzodkiewka – 15 g [3 kcal] Mandarynki – 120 g [54 kcal]	Sałata masłowa – 10 g [1 kcal] Jabłko – 170 g [85 kcal]	Sałata masłowa – 10 g [1 kcal] Rzodkiewka – 15 g [3 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: 168 kcal Białko: 5,2 g Tłuszcze: 3,5 g (tł. nasycone: 0,6 g) Węglowodany: 28,9 g (w tym cukry: 25,2 g) Błonnik pokarmowy: 2,79 g Sól: 0,2 g	Wartość energetyczna: 195 kcal Białko: 8,6 g Tłuszcze: 4,3 g (tł. nasycone: 2,23 g) Węglowodany: 32 g (w tym cukry: 18,4 g) Błonnik pokarmowy: 3,54 g Sól: 0,02 g	Wartość energetyczna: 167 kcal Białko: 8,8 g Tłuszcze: 3,9 g (tł. nasycone: 2,2 g) Węglowodany: 25,5 g (w tym cukry: 13,2 g) Błonnik pokarmowy: 2,8 g Sól: 0 g
12.11.2023 - NIEDZIELA		
ŚNIADANIE godz. 8⁰⁰		
Sałata masłowa – 10 g [1 kcal]	Sałata masłowa – 10 g [1 kcal]	Sałata masłowa – 10 g [1 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: 96 kcal Białko: 2,9 g Tłuszcze: 1,1 g (tł. nasycone: 0,6 g) Węglowodany: 19 g (w tym cukry: 0,6 g) Błonnik pokarmowy: 0,14 g Sól: 0,03 g	Wartość energetyczna: 96 kcal Białko: 2,9 g Tłuszcze: 1,1 g (tł. nasycone: 0,6 g) Węglowodany: 19 g (w tym cukry: 0,6 g) Błonnik pokarmowy: 0,14 g Sól: 0,03 g	Wartość energetyczna: 96 kcal Białko: 2,9 g Tłuszcze: 1,1 g (tł. nasycone: 0,6 g) Węglowodany: 19 g (w tym cukry: 0,6 g) Błonnik pokarmowy: 0,14 g Sól: 0,03 g