

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

11.12.2023 - PONIEDZIAŁEK		
Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta cukrzycowa
ŚNIADANIE godz. 8⁰⁰		
Sałata masłowa – 10 g [1 kcal] Wafle ryżowe – 20 g [77 kcal]	Sałata masłowa – 10 g [1 kcal] Wafle ryżowe – 20 g [77 kcal]	Sałata masłowa – 10 g [1 kcal] Wafle ryżowe – 20 g [77 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: 173 kcal Białko: 4,4 g Tłuszcze: 1,8 g (tł. nasycone: 0,6 g) Węglowodany: 34,1 g (w tym cukry: 0,8 g) Błonnik pokarmowy: 1 g Sól: 0,03 g	Wartość energetyczna: 173 kcal Białko: 4,4 g Tłuszcze: 1,8 g (tł. nasycone: 0,6 g) Węglowodany: 34,1 g (w tym cukry: 0,8 g) Błonnik pokarmowy: 1 g Sól: 0,03 g	Wartość energetyczna: 173 kcal Białko: 4,4 g Tłuszcze: 1,8 g (tł. nasycone: 0,6 g) Węglowodany: 34,1 g (w tym cukry: 0,8 g) Błonnik pokarmowy: 1 g Sól: 0,03 g
12.12.2023 - WTOREK		
ŚNIADANIE godz. 8⁰⁰		
Sałata masłowa – 10 g [1 kcal] Mandarynki – 120 g [54 kcal]	Sałata masłowa – 10 g [1 kcal] Banan – 120 g [116 kcal]	Sałata masłowa – 10 g [1 kcal] Mandarynki – 120 g [54 kcal]
POSIŁEK NOCNY godz. 20⁰⁰		
Sucharki pszenne – 41 g – [156 kcal]	Sucharki pszenne – 41 g – [156 kcal]	Sucharki pszenne – 41 g – [156 kcal]
wartość odżywcza dodatków		
Wartość energetyczna: 212 kcal Białko: 5,4 g Tłuszcze: 2 g (tł. nasycone: 0,7 g) Węglowodany: 44 g (w tym cukry: 17 g) Błonnik pokarmowy: 4 g Sól: 0,3 g	Wartość energetyczna: 212 kcal Białko: 5,4 g Tłuszcze: 2 g (tł. nasycone: 0,7 g) Węglowodany: 44 g (w tym cukry: 17 g) Błonnik pokarmowy: 4 g Sól: 0,3 g	Wartość energetyczna: 212 kcal Białko: 5,4 g Tłuszcze: 2 g (tł. nasycone: 0,7 g) Węglowodany: 44 g (w tym cukry: 17 g) Błonnik pokarmowy: 4 g Sól: 0,3 g
13.12.2023 - ŚRODA		
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		
Krakersy – 15 g – [71 kcal] Mandarynki – 120 g [54 kcal]	Krakersy – 15 g – [71 kcal]	Krakersy – 15 g – [71 kcal] Mandarynki – 120 g [54 kcal]
wartość odżywcza dodatków		
Wartość energetyczna: 130 kcal Białko: 2,4 g Tłuszcze: 3,4 g (tł. nasycone: 0,3 g) Węglowodany: 23,5 g (w tym cukry: 12 g) Błonnik pokarmowy: 2,8 g Sól: 0,8 g	Wartość energetyczna: 112 kcal Białko: 6,2 g Tłuszcze: 5,3 g (tł. nasycone: 1,7 g) Węglowodany: 10 g (w tym cukry: 1 g) Błonnik pokarmowy: 0,4 g Sól: 0,5 g	Wartość energetyczna: 130 kcal Białko: 2,4 g Tłuszcze: 3,4 g (tł. nasycone: 0,3 g) Węglowodany: 23,5 g (w tym cukry: 12 g) Błonnik pokarmowy: 2,8 g Sól: 0,8 g
14.12.2023 - CZWARTEK		
ŚNIADANIE godz. 8⁰⁰		
Sałata masłowa – 10 g [1 kcal] Mandarynki – 120 g [54 kcal]	Sałata masłowa – 10 g [1 kcal] Banan – 120 g [116 kcal]	Sałata masłowa – 10 g [1 kcal] Mandarynki – 120 g [54 kcal]
POSIŁEK NOCNY godz. 20⁰⁰		
Wafle ryżowe – 20 g [77 kcal] Jogurt owocowy – 120 g [110 kcal]	Wafle ryżowe – 20 g [77 kcal] Jogurt owocowy – 120 g [110 kcal]	Wafle ryżowe – 20 g [77 kcal] Jogurt naturalny – 180 g [108 kcal]
wartość odżywcza dodatków		
Wartość energetyczna: 249 kcal Białko: 7 g Tłuszcze: 4,4 g (tł. nasycone: 2,5 g) Węglowodany: 45 g (w tym cukry: 26,1 g) Błonnik pokarmowy: 3,2 g Sól: 0,2 g	Wartość energetyczna: 311 kcal Białko: 7,3 g Tłuszcze: 4,5 g (tł. nasycone: 2,6 g) Węglowodany: 59,8 g (w tym cukry: 60 g) Błonnik pokarmowy: 3 g Sól: 0,2 g	Wartość energetyczna: 241 kcal Białko: 10,1 g Tłuszcze: 4,5 g (tł. nasycone: 2,3 g) Węglowodany: 40,7 g (w tym cukry: 13,2 g) Błonnik pokarmowy: 3,2 g Sól: 0 g
15.12.2023 - PIĄTEK		

ŚNIADANIE godz. 8⁰⁰		
Sałata masłowa – 10 g [1 kcal] Wafle ryżowe – 20 g [77 kcal]	Sałata masłowa – 10 g [1 kcal] Wafle ryżowe – 20 g [77 kcal]	Sałata masłowa – 10 g [1 kcal] Wafle ryżowe – 20 g [77 kcal]
POSIŁEK NOCNY godz. 20⁰⁰		
Krakersy – 15 g – [71 kcal] Mandarynki – 120 g [54 kcal]	Krakersy – 15 g – [71 kcal]	Krakersy – 15 g – [71 kcal] Mandarynki – 120 g [54 kcal]
wartość odżywcza dodatków		
Wartość energetyczna: 204 kcal Białko: 3,7 g Tłuszcze: 4 g (tł. nasycone: 0,4 g) Węglowodany: 38,8 g (w tym cukry: 12,2 g) Błonnik pokarmowy: 3,5 g Sól: 0,4 g	Wartość energetyczna: 150 kcal Białko: 3 g Tłuszcze: 4 g (tł. nasycone: 0,4 g) Węglowodany: 25,4 g (w tym cukry: 1,2 g) Błonnik pokarmowy: 1,2 g Sól: 0,4 g	Wartość energetyczna: 204 kcal Białko: 3,7 g Tłuszcze: 4 g (tł. nasycone: 0,4 g) Węglowodany: 38,8 g (w tym cukry: 12,2 g) Błonnik pokarmowy: 3,5 g Sól: 0,4 g
16.12.2023 - 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: 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: 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
17.12.2023 - 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