

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

18.12.2023 - PONIEDZIAŁEK		
Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta cukrzycowa
<b>ŚNIADANIE godz. 8<sup>00</sup></b>		
Sałata masłowa – 10 g [1 kcal] Mandarynki – 120 g [54 kcal]	Sałata masłowa – 10 g [1 kcal] Banan – 1 sztuka [116 kcal]	Sałata masłowa – 10 g [1 kcal] Mandarynki – 120 g [54 kcal]
<b>POSIŁEK NOCNY godz. 20<sup>00</sup></b>		
Biszkopty bez dodatku cukru 25 g [94 kcal]	Biszkopty bez dodatku cukru 25 g [94 kcal]	Biszkopty bez dodatku cukru 25 g [94 kcal]
<b>wartość odżywcza dodatków</b>		
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: 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: 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
<b>19.12.2023 - WTOREK</b>		
<b>ŚNIADANIE godz. 8<sup>00</sup></b>		
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]
<b>POSIŁEK NOCNY godz. 20<sup>00</sup></b>		
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]
<b>wartość odżywcza dodatków</b>		
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
<b>20.12.2023 - ŚRODA</b>		
<b>ŚNIADANIE godz. 8<sup>00</sup></b>		
Sałata masłowa - 10 g [1 kcal] Mus owocowy – 100 g [60 kcal]	Sałata masłowa - 10 g [1 kcal] Mus owocowy – 100 g [60 kcal]	Sałata masłowa - 10 g [1 kcal] Jogurt naturalny – 180 g [108 kcal]
<b>POSIŁEK NOCNY godz. 20<sup>00</sup></b>		
Biszkopty bez dodatku cukru - 25 g [94 kcal] Jogurt owocowy – 120 g [110 kcal]	Biszkopty bez dodatku cukru 25 g [94 kcal] Jogurt owocowy – 120 g [110 kcal]	Biszkopty bez dodatku cukru 25 g [94 kcal] Jogurt naturalny – 180 g [108 kcal]
<b>wartość odżywcza dodatków</b>		
Wartość energetyczna: 265 kcal Białko: 7,7 g Tłuszcze: 5 g (tł. nasycone: 2,8 g) Węglowodany: 47 g (w tym cukry: 26,4 g) Błonnik pokarmowy: 2,14 g Sól: 0,3 g	Wartość energetyczna: 265 kcal Białko: 7,7 g Tłuszcze: 5 g (tł. nasycone: 2,8 g) Węglowodany: 47 g (w tym cukry: 26,4 g) Błonnik pokarmowy: 2,14 g Sól: 0,3 g	Wartość energetyczna: 312 kcal Białko: 18,4 g Tłuszcze: 8,3 g (tł. nasycone: 4,8 g) Węglowodany: 40,6 g (w tym cukry: 4,2 g) Błonnik pokarmowy: 0,14 g Sól: 0,03 g
<b>21.12.2023 - CZWARTEK</b>		
<b>ŚNIADANIE godz. 8<sup>00</sup></b>		
Sałata masłowa - 10 g [1 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] Rzodkiewka - 15 g [3 kcal]
<b>POSIŁEK NOCNY godz. 20<sup>00</sup></b>		
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]

<b>wartość odżywcza dodatków</b>		
Wartość energetyczna: 191 kcal Białko: 6 g Tłuszcze: 4 g (tł. nasycone: 1,3 g) Węglowodany: 28 g (w tym cukry: 5,3 g) Błonnik pokarmowy: 1,3 g Sól: 0 g	Wartość energetyczna: 227 kcal Białko: 10,6 g Tłuszcze: 6 g (tł. nasycone: 6 g) Węglowodany: 31 g (w tym cukry: 14,1 g) Błonnik pokarmowy: 1 g Sól: 0,3 g	Wartość energetyczna: 190 kcal Białko: 9,5 g Tłuszcze: 4,3 g (tł. nasycone: 2,3 g) Węglowodany: 28 g (w tym cukry: 2,4 g) Błonnik pokarmowy: 1,3 g Sól: 0 g
<b>22.12.2023 - PIĄTEK</b>		
<b>ŚNIADANIE godz. 8<sup>00</sup></b>		
Sałata masłowa – 10 g [1 kcal] Mandarynki – 120 g [54 kcal]	Sałata masłowa – 10 g [1 kcal] Banan – 1 sztuka [116 kcal]	Sałata masłowa – 10 g [1 kcal] Mandarynki – 120 g [54 kcal]
<b>POSIŁEK NOCNY godz. 20<sup>00</sup></b>		
Biszkopty bez dodatku cukru 25 g [94 kcal]	Biszkopty bez dodatku cukru 25 g [94 kcal]	Biszkopty bez dodatku cukru 25 g [94 kcal]
<b>wartość odżywcza dodatków</b>		
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: 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: 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
<b>23.12.2023 - SOBOTA</b>		
<b>ŚNIADANIE godz. 8<sup>00</sup></b>		
Sałata masłowa – 10 g [1 kcal] Ogórek kwaszony – 25 g [3 kcal] Wafle ryżowe – 20 g [77 kcal]	Sałata masłowa – 10 g [1 kcal] Ser mozzarella light – 25 g [40 kcal] Wafle ryżowe – 20 g [77 kcal]	Sałata masłowa – 10 g [1 kcal] Ogórek kwaszony – 25 g [3 kcal] Wafle ryżowe – 20 g [77 kcal]
<b>POSIŁEK NOCNY godz. 20<sup>00</sup></b>		
Krakersy – 15 g – [71 kcal]	Krakersy – 15 g – [71 kcal]	Krakersy – 15 g – [71 kcal]
<b>wartość odżywcza dodatków</b>		
Wartość energetyczna: 153 kcal Białko: 3,2 g Tłuszcze: 4 g (tł. nasycone: 0,4 g) Węglowodany: 26 g (w tym cukry: 1,2 g) Błonnik pokarmowy: 1,3 g Sól: 0,8 g	Wartość energetyczna: 189 kcal Białko: 7,7 g Tłuszcze: 6 g (tł. nasycone: 1,8 g) Węglowodany: 25,6 g (w tym cukry: 1,2 g) Błonnik pokarmowy: 1,2 g Sól: 0,5 g	Wartość energetyczna: 153 kcal Białko: 3,2 g Tłuszcze: 4 g (tł. nasycone: 0,4 g) Węglowodany: 26 g (w tym cukry: 1,2 g) Błonnik pokarmowy: 1,3 g Sól: 0,8 g
<b>24.12.2023 - NIEDZIELA</b>		
<b>ŚNIADANIE godz. 8<sup>00</sup></b>		
Sałata masłowa – 10 g [1 kcal] Pierniki w czekoladzie – 39 g [147 kcal]	Sałata masłowa – 10 g [1 kcal] Pierniki w czekoladzie – 39 g [147 kcal]	Sałata masłowa – 10 g [1 kcal] Herbatniki – 15 g [65 kcal] Mandarynki – 120 g [54 kcal]
<b>POSIŁEK NOCNY godz. 20<sup>00</sup></b>		
Pierniki w czekoladzie – 39 g [147 kcal]	Pierniki w czekoladzie – 39 g [147 kcal]	Herbatniki – 15 g [65 kcal] Mandarynki – 120 g [54 kcal]
<b>wartość odżywcza dodatków</b>		
Wartość energetyczna: 295 kcal Białko: 3,6 g Tłuszcze: 5,7 g (tł. nasycone: 0 g) Węglowodany: 56,6 g (w tym cukry: 37,8 g) Błonnik pokarmowy: 1,8 g Sól: 0 g	Wartość energetyczna: 295 kcal Białko: 3,6 g Tłuszcze: 5,7 g (tł. nasycone: 0 g) Węglowodany: 56,6 g (w tym cukry: 37,8 g) Błonnik pokarmowy: 1,8 g Sól: 0 g	Wartość energetyczna: 241 kcal Białko: 4 g Tłuszcze: 3,8 g (tł. nasycone: 0,5 g) Węglowodany: 50,2 g (w tym cukry: 32 g) Błonnik pokarmowy: 5,1 g Sól: 0,2 g