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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 25.12.2023 - PONIEDZIAŁEK | | |
| **Dieta podstawowa** | **Dieta lekkostrawna** | **Dieta cukrzycowa** |
| ŚNIADANIE godz. 800 | | |
| 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]* |
| POSIŁEK NOCNY godz. 2000 | | |
| Pierniki w czekoladzie – 39 g *[147 kcal]* | Pierniki w czekoladzie – 39 g *[147 kcal]* | Herbatniki – 15 g *[65 kcal]*  Mandarynki – 120 g *[54 kcal]* |
| **wartość odżywcza dodatków** | | |
| 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 |
| 26.12.2023 - WTOREK | | |
| ŚNIADANIE godz. 800 | | |
| 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]* |
| POSIŁEK NOCNY godz. 2000 | | |
| Krakersy – 15 g – *[71 kcal]* | Krakersy – 15 g – *[71 kcal]* | Krakersy – 15 g – *[71 kcal]* |
| **wartość odżywcza dodatków** | | |
| 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 |
| 27.12.2023 - ŚRODA | | |
| ŚNIADANIE godz. 800 | | |
| Sałata masłowa – 10 g *[1 kcal]*  Krakersy – 15 g *[71 kcal]* | Sałata masłowa – 10 g *[1 kcal]*  Krakersy – 15 g *[71 kcal]* | Sałata masłowa – 10 g *[1 kcal]*  Krakersy – 15 g *[71 kcal]* |
| POSIŁEK NOCNY godz. 2000 | | |
| Jogurt owocowy – 120 g *[110 kcal]* | Jogurt owocowy – 120 g *[110 kcal]* | Jogurt naturalny – 180 g *[108 kcal]* |
| **wartość odżywcza dodatków** | | |
| Wartość energetyczna: 182 kcal Białko: 5,7 g Tłuszcze: 6,4 g (tł. nasycone: 2,37 g)  Węglowodany: 24,1 g (w tym cukry: 14,76 g) Błonnik pokarmowy: 0,4 g  Sól: 0,54 g | Wartość energetyczna: 182 kcal Białko: 5,7 g Tłuszcze: 6,4 g (tł. nasycone: 2,37 g)  Węglowodany: 24,1 g (w tym cukry: 14,76 g) Błonnik pokarmowy: 0,4 g  Sól: 0,54 g | Wartość energetyczna: 181 kcal Białko: 9,2 g Tłuszcze: 6,8 g (tł. nasycone: 2,37 g)  Węglowodany: 20,8 g (w tym cukry: 2,8 g) Błonnik pokarmowy: 0,4 g  Sól: 0,4 g |
| 28.12.2023 - CZWARTEK | | |
| ŚNIADANIE godz. 800 | | |
| 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]* |
| 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 |
| 29.12.2023 - 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]*  Banan *–* 120 g *[116 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: 39 g (w tym cukry: 12,2 g) Błonnik pokarmowy: 3,5 g  Sól: 0,4 g | Wartość energetyczna: 266 kcal Białko: 4,2 g Tłuszcze: 4,2 g (tł. nasycone: 0,5 g)  Węglowodany: 53,6 g (w tym cukry: 24,2 g) Błonnik pokarmowy: 3,2 g  Sól: 0,4 g | Wartość energetyczna: 204 kcal Białko: 3,7 g Tłuszcze: 4 g (tł. nasycone: 0,4 g)  Węglowodany: 39 g (w tym cukry: 12,2 g) Błonnik pokarmowy: 3,5 g  Sól: 0,4 g |
| 30.12.2023 - SOBOTA | | |
| 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]* | Mandarynki - 120 g *[54 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 |
| 31.12.2023 - NIEDZIELA | | |
| 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 |