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 kcalBiałko: 3,6 gTłuszcze: 5,7 g (tł. nasycone: 0 g)Węglowodany: 56,6 g (w tym cukry: 37,8 g)Błonnik pokarmowy: 1,8 gSól: 0 g | Wartość energetyczna: 295 kcalBiałko: 3,6 gTłuszcze: 5,7 g (tł. nasycone: 0 g)Węglowodany: 56,6 g (w tym cukry: 37,8 g)Błonnik pokarmowy: 1,8 gSól: 0 g | Wartość energetyczna: 241 kcalBiałko: 4 gTłuszcze: 3,8 g (tł. nasycone: 0,5 g)Węglowodany: 50,2 g (w tym cukry: 32 g)Błonnik pokarmowy: 5,1 gSól: 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 kcalBiałko: 3,2 gTłuszcze: 4 g (tł. nasycone: 0,4 g)Węglowodany: 26 g (w tym cukry: 1,2 g)Błonnik pokarmowy: 1,3 gSól: 0,8 g | Wartość energetyczna: 189 kcalBiałko: 7,7 gTłuszcze: 6 g (tł. nasycone: 1,8 g)Węglowodany: 25,6 g (w tym cukry: 1,2 g)Błonnik pokarmowy: 1,2 gSól: 0,5 g | Wartość energetyczna: 153 kcalBiałko: 3,2 gTłuszcze: 4 g (tł. nasycone: 0,4 g)Węglowodany: 26 g (w tym cukry: 1,2 g)Błonnik pokarmowy: 1,3 gSól: 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 kcalBiałko: 5,7 gTłuszcze: 6,4 g (tł. nasycone: 2,37 g)Węglowodany: 24,1 g (w tym cukry: 14,76 g)Błonnik pokarmowy: 0,4 gSól: 0,54 g | Wartość energetyczna: 182 kcalBiałko: 5,7 gTłuszcze: 6,4 g (tł. nasycone: 2,37 g)Węglowodany: 24,1 g (w tym cukry: 14,76 g)Błonnik pokarmowy: 0,4 gSól: 0,54 g | Wartość energetyczna: 181 kcalBiałko: 9,2 gTłuszcze: 6,8 g (tł. nasycone: 2,37 g)Węglowodany: 20,8 g (w tym cukry: 2,8 g)Błonnik pokarmowy: 0,4 gSól: 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 kcalBiałko: 3,6 gTłuszcze: 1,4 g (tł. nasycone: 0,5 g )Węglowodany: 31,7 g (w tym cukry: 11,6 g)Błonnik pokarmowy: 2,40 gSól: 0,03 g | Wartość energetyczna: 212 kcalBiałko: 4,1 gTłuszcze: 1,5 g (tł. nasycone: 0,6 g )Węglowodany: 46,5 g (w tym cukry: 46,5 g )Błonnik pokarmowy: 2,2 gSól: 0,03 g | Wartość energetyczna: 150 kcalBiałko: 3,6 gTłuszcze: 1,4 g (tł. nasycone: 0,5 g )Węglowodany: 31,7 g (w tym cukry: 11,6 g)Błonnik pokarmowy: 2,40 gSól: 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 kcalBiałko: 3,7 gTłuszcze: 4 g (tł. nasycone: 0,4 g)Węglowodany: 39 g (w tym cukry: 12,2 g)Błonnik pokarmowy: 3,5 gSól: 0,4 g | Wartość energetyczna: 266 kcalBiałko: 4,2 gTłuszcze: 4,2 g (tł. nasycone: 0,5 g)Węglowodany: 53,6 g (w tym cukry: 24,2 g)Błonnik pokarmowy: 3,2 gSól: 0,4 g | Wartość energetyczna: 204 kcalBiałko: 3,7 gTłuszcze: 4 g (tł. nasycone: 0,4 g)Węglowodany: 39 g (w tym cukry: 12,2 g)Błonnik pokarmowy: 3,5 gSól: 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 kcalBiałko: 4 gTłuszcze: 1,4 g (tł. nasycone: 0,5 g)Węglowodany: 33,1 g (w tym cukry: 12 g)Błonnik pokarmowy: 3 gSól: 0,04 g | Wartość energetyczna: 167 kcalBiałko: 4,2 gTłuszcze: 4,3 g (tł. nasycone: 0,7 g)Węglowodany: 27,6 g (w tym cukry: 1,4 g)Błonnik pokarmowy: 0,4 gSól: 0,4 g | Wartość energetyczna: 157 kcalBiałko: 4 gTłuszcze: 1,4 g (tł. nasycone: 0,5 g)Węglowodany: 33,1 g (w tym cukry: 12 g)Błonnik pokarmowy: 3 gSól: 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 kcalBiałko: 6,1 gTłuszcze: 4 g (tł. nasycone: 2,3 g)Węglowodany: 31,1 g (w tym cukry: 14,1 g)Błonnik pokarmowy: 1,1 gSól: 0,6 g | Wartość energetyczna: 226 kcalBiałko: 14,2 gTłuszcze: 6,4 g (tł. nasycone: 4 g)Węglowodany: 27,5 g (w tym cukry: 2,1 g)Błonnik pokarmowy: 1 gSól: 0,2 g | Wartość energetyczna: 190 kcalBiałko: 9,7 gTłuszcze: 4,3 g (tł. nasycone: 2,3 g)Węglowodany: 27,7 g (w tym cukry: 2,1 g)Błonnik pokarmowy: 1,1 gSól: 0,4 g |