

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

04.12.2023 - PONIEDZIAŁEK		
Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta cukrzycowa
ŚNIADANIE godz. 8⁰⁰		
Biszkopty bez dodatku cukru 25 g [94 kcal]	Biszkopty bez dodatku cukru 25 g [94 kcal]	Biszkopty bez dodatku cukru 25 g [94 kcal]
POSIŁEK NOCNY godz. 20⁰⁰		
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]
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: 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
05.12.2023 - WTOREK		
ŚNIADANIE godz. 8⁰⁰		
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]
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: 191 kcal Białko: 6 g Tłuszcze: 4 g (tł. nasycone: 2,3 g) Węglowodany: 31,3 g (w tym cukry: 14,4 g) Błonnik pokarmowy: 1,3 g Sól: 0,2 g	Wartość energetyczna: 227 kcal Białko: 10,6 g Tłuszcze: 6 g (tł. nasycone: 3,8 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
06.12.2023 - ŚRODA		
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: 274 kcal Białko: 6 g Tłuszcze: 2 g (tł. nasycone: 0,8 g) Węglowodany: 58,4 g (w tym cukry: 29 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
07.12.2023 - CZWARTEK		
ŚNIADANIE godz. 8⁰⁰		
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]
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: 2,3 g Tłuszcze: 3,4 g (tł. nasycone: 0,3 g) Węglowodany: 24 g (w tym cukry: 12,3 g) Błonnik pokarmowy: 3 g Sól: 0,4 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: 2,3 g Tłuszcze: 3,4 g (tł. nasycone: 0,3 g) Węglowodany: 24 g (w tym cukry: 12,3 g) Błonnik pokarmowy: 3 g Sól: 0,4 g

08.12.2023 - PIĄTEK		
ŚNIADANIE godz. 8 ⁰⁰		
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. 20 ⁰⁰		
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]
wartość odżywcza dodatków		
Wartość energetyczna: 281 kcal Białko: 8,6 g Tłuszcze: 5 g (tł. nasycone: 2,8 g) Węglowodany: 48,5 g (w tym cukry: 14,6 g) Błonnik pokarmowy: 1 g Sól: 0,2 g	Wartość energetyczna: 281 kcal Białko: 8,6 g Tłuszcze: 5 g (tł. nasycone: 2,8 g) Węglowodany: 48,5 g (w tym cukry: 14,6 g) Błonnik pokarmowy: 1 g Sól: 0,2 g	Wartość energetyczna: 280 kcal Białko: 12,1 g Tłuszcze: 5,4 g (tł. nasycone: 2,8 g) Węglowodany: 45,2 g (w tym cukry: 2,6 g) Błonnik pokarmowy: 0,9 g Sól: 0,03 g
09.12.2023 - SOBOTA		
ŚNIADANIE godz. 8 ⁰⁰		
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. 20 ⁰⁰		
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
10.12.2023 - NIEDZIELA		
ŚNIADANIE godz. 8 ⁰⁰		
Sałata masłowa – 10 g [1 kcal]	Sałata masłowa – 10 g [1 kcal]	Sałata masłowa – 10 g [1 kcal]
POSIŁEK NOCNY godz. 20 ⁰⁰		
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