

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

01.01.2024 - PONIEDZIAŁEK		
Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta cukrzycowa
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
02.01.2024 - 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		
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: 242 kcal Białko: 6,6 g Tłuszcze: 4,1 g (tł. nasycone: 2,3 g) Węglowodany: 44 g (w tym cukry: 25,2 g) Błonnik pokarmowy: 3,2 g Sól: 0,2 g	Wartość energetyczna: 304 kcal Białko: 7,1 g Tłuszcze: 4,3 g (tł. nasycone: 2,5 g) Węglowodany: 58,8 g (w tym cukry: 37,2 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
03.01.2024 - 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		
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: 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: 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: 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
04.01.2024 - CZWARTEK		
ŚNIADANIE godz. 8⁰⁰		
Mus owocowy – 100 g [60 kcal] Ogórek kwaszony – 25 g [3 kcal]	Ser mozzarella light – 25 g [40 kcal] Mus owocowy – 100 g [60 kcal]	Mus owocowy – 100 g [60 kcal] Ogórek kwaszony – 25 g [3 kcal]
POSIŁEK NOCNY godz. 20⁰⁰		
Krakersy – 15 g – [71 kcal] Jogurt owocowy – 120 g [110 kcal]	Krakersy – 15 g – [71 kcal] Jogurt owocowy – 120 g [110 kcal]	Krakersy – 15 g – [71 kcal] Jogurt naturalny – 180 g [108 kcal]
wartość odżywcza dodatków		

Wartość energetyczna: 243 kcal Białko: 6,4 g Tłuszcze: 6,9 g (tł. nasycone: 2,5 g) Węglowodany: 38,3 g (w tym cukry: 26,7 g) Błonnik pokarmowy: 2,4 g Sól: 1 g	Wartość energetyczna: 279 kcal Białko: 10,9 g Tłuszcze: 9 g (tł. nasycone: 3,9 g) Węglowodany: 38,1 g (w tym cukry: 26,7 g) Błonnik pokarmowy: 2,2 g Sól: 0,8 g	Wartość energetyczna: 242 kcal Białko: 9,9 g Tłuszcze: 7,3 g (tł. nasycone: 2,5 g) Węglowodany: 35 g (w tym cukry: 14,7 g) Błonnik pokarmowy: 2,4 g Sól: 0,9 g
05.01.2024 - PIĄTEK		
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		
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: 2,4 g Sól: 0,03 g	Wartość energetyczna: 212 kcal Białko: 4,1 g Tłuszcze: 1,5 g (tł. nasycone: 0,62 g) Węglowodany: 46,5 g (w tym cukry: 23,6 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: 2,4 g Sól: 0,03 g
06.01.2024 - SOBOTA		
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
07.01.2024 - NIEDZIELA		
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		
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: 99 kcal Białko: 3,1 g Tłuszcze: 1,2 g (tł. nasycone: 0,5 g) Węglowodany: 18,8 g (w tym cukry: 0,6 g) Błonnik pokarmowy: 0,3 g Sól: 0,5 g	Wartość energetyczna: 135 kcal Białko: 7,6 g Tłuszcze: 3,3 g (tł. nasycone: 1,9 g) Węglowodany: 18,5 g (w tym cukry: 0,6 g) Błonnik pokarmowy: 0,14 g Sól: 0,2 g	Wartość energetyczna: 99 kcal Białko: 3,1 g Tłuszcze: 1,2 g (tł. nasycone: 0,5 g) Węglowodany: 18,8 g (w tym cukry: 0,6 g) Błonnik pokarmowy: 0,3 g Sól: 0,5 g