

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

15.01.2024 - PONIEDZIAŁEK		
Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta cukrzycowa
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
16.01.2024 - WTOREK		
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: 38,8 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: 38,8 g (w tym cukry: 12,2 g) Błonnik pokarmowy: 3,5 g Sól: 0,4 g
17.01.2024 - ŚRODA		
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		
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] Krakersy – 15 g – [71 kcal]
wartość odżywcza dodatków		
Wartość energetyczna: 274 kcal Białko: 8,3 g Tłuszcze: 7,5 g (tł. nasycone: 2,9 g) Węglowodany: 42 g (w tym cukry: 15,1 g) Błonnik pokarmowy: 0,3 g Sól: 0,6 g	Wartość energetyczna: 274 kcal Białko: 8,3 g Tłuszcze: 7,5 g (tł. nasycone: 2,9 g) Węglowodany: 42 g (w tym cukry: 15,1 g) Błonnik pokarmowy: 0,3 g Sól: 0,6 g	Wartość energetyczna: 273 kcal Białko: 11,8 g Tłuszcze: 7,9 g (tł. nasycone: 2,9 g) Węglowodany: 38,5 g (w tym cukry: 3,1 g) Błonnik pokarmowy: 0,3 g Sól: 0,4 g
18.01.2024 - CZWARTEK		
ŚNIADANIE godz. 8⁰⁰		
Sałata masłowa – 10 g [1 kcal] Ogórek kwaszony – 25 g [3 kcal] Mus owocowy – 100 g [60 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] Mandarynki – 120 g [54 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: 136 kcal Białko: 2,3 g Tłuszcze: 3,7 g (tł. nasycone: 0,32 g) Węglowodany: 24,1 g (w tym cukry: 13 g) Błonnik pokarmowy: 2,5 g Sól: 0,9 g	Wartość energetyczna: 112 kcal Białko: 6,2 g Tłuszcze: 5,3 g (tł. nasycone: 1,7 g) Węglowodany: 9,8 g (w tym cukry: 1 g) Błonnik pokarmowy: 0,4 g Sól: 0,5 g	Wartość energetyczna: 130 kcal Białko: 2,4 g Tłuszcze: 3,4 g (tł. nasycone: 0,3 g) Węglowodany: 23,5 g (w tym cukry: 12 g) Błonnik pokarmowy: 2,8 g Sól: 0,8 g

19.01.2024 - PIĄTEK		
ŚNIADANIE godz. 8⁰⁰		
Sałata masłowa – 10 g [1 kcal] Mandarynki – 120 g [54 kcal] Krakersy – 15 g – [71 kcal]	Sałata masłowa – 10 g [1 kcal] Banan – 120 g [116 kcal] Krakersy – 15 g – [71 kcal]	Sałata masłowa – 10 g [1 kcal] Mandarynki – 120 g [54 kcal] Krakersy – 15 g – [71 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: 283 kcal Białko: 6,7 g Tłuszcze: 5,1 g (tł. nasycone: 0,9 g) Węglowodany: 53 g (w tym cukry: 17,7 g) Błonnik pokarmowy: 4,2 g Sól: 0,7 g	Wartość energetyczna: 345 kcal Białko: 7,2 g Tłuszcze: 5,2 g (tł. nasycone: 1 g) Węglowodany: 67,7 g (w tym cukry: 29,7 g) Błonnik pokarmowy: 3,9 g Sól: 0,7 g	Wartość energetyczna: 283 kcal Białko: 6,7 g Tłuszcze: 5,1 g (tł. nasycone: 0,9 g) Węglowodany: 53 g (w tym cukry: 17,7 g) Błonnik pokarmowy: 4,2 g Sól: 0,7 g
20.01.2024 - SOBOTA		
ŚNIADANIE godz. 8⁰⁰		
Sałata masłowa – 10 g [1 kcal] Rzodkiewka – 15 g [3 kcal]	Sałata masłowa – 10 g [1 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: 3,9 g (tł. nasycone: 1,8 g) Węglowodany: 31,3 g (w tym cukry: 14,4 g) Błonnik pokarmowy: 1,3 g Sól: 0,2 g	Wartość energetyczna: kcal Białko: g Tłuszcze: g (tł. nasycone: g) Węglowodany: g (w tym cukry: g) Błonnik pokarmowy: g Sól: g	Wartość energetyczna: 191 kcal Białko: 6 g Tłuszcze: 3,9 g (tł. nasycone: 1,8 g) Węglowodany: 31,3 g (w tym cukry: 14,4 g) Błonnik pokarmowy: 1,3 g Sól: 0,2 g
21.01.2024 - NIEDZIELA		
ŚNIADANIE godz. 8⁰⁰		
Sałata masłowa – 10 g [1 kcal] Ogórek świeży – 25 g [4 kcal]	Sałata masłowa – 10 g [1 kcal] Ser mozzarella light – 25 g [40 kcal]	Sałata masłowa – 10 g [1 kcal] Ogórek świeży – 25 g [4 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: 100 kcal Białko: 3,1 g Tłuszcze: 1,2 g (tł. nasycone: 0,5 g) Węglowodany: 19 g (w tym cukry: 0,6 g) Błonnik pokarmowy: 0,3 g Sól: 0,04 g	Wartość energetyczna: 135 kcal Białko: 7,6 g Tłuszcze: 3,3 g (tł. nasycone: 2 g) Węglowodany: 18,5 g (w tym cukry: 0,6 g) Błonnik pokarmowy: 0,14 g Sól: 0,2 g	Wartość energetyczna: 100 kcal Białko: 3,1 g Tłuszcze: 1,2 g (tł. nasycone: 0,5 g) Węglowodany: 19 g (w tym cukry: 0,6 g) Błonnik pokarmowy: 0,3 g Sól: 0,04 g