

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

22.01.2024 - PONIEDZIAŁEK		
Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta cukrzycowa
ŚNIADANIE godz. 8⁰⁰		
Sałata masłowa – 10 g [1 kcal] Herbatniki – 14 g [61 kcal]	Sałata masłowa – 10 g [1 kcal] Herbatniki – 14 g [61 kcal]	Sałata masłowa – 10 g [1 kcal] Herbatniki – 14 g [61 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: 157 kcal Białko: 4 g Tłuszcze: 2,5 g (tł. nasycone: 0,5 g) Węglowodany: 29,4 g (w tym cukry: 0,6 g) Błonnik pokarmowy: 0,1 g Sól: 0,03 g	Wartość energetyczna: 157 kcal Białko: 4 g Tłuszcze: 2,5 g (tł. nasycone: 0,5 g) Węglowodany: 29,4 g (w tym cukry: 0,6 g) Błonnik pokarmowy: 0,1 g Sól: 0,03 g	Wartość energetyczna: 157 kcal Białko: 4 g Tłuszcze: 2,5 g (tł. nasycone: 0,5 g) Węglowodany: 29,4 g (w tym cukry: 0,6 g) Błonnik pokarmowy: 0,1 g Sól: 0,03 g
23.01.2024 - 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		
Sucharki pszenne – 41 g [156 kcal]	Sucharki pszenne – 41 g [156 kcal]	Sucharki pszenne – 41 g [156 kcal]
wartość odżywcza dodatków		
Wartość energetyczna: 235 kcal Białko: 6,2 g Tłuszcze: 2,3 g (tł. nasycone: 0,8 g) Węglowodany: 46 g (w tym cukry: 6,1 g) Błonnik pokarmowy: 2,4 g Sól: 0,3 g	Wartość energetyczna: 235 kcal Białko: 6,2 g Tłuszcze: 2,3 g (tł. nasycone: 0,8 g) Węglowodany: 46 g (w tym cukry: 6,1 g) Błonnik pokarmowy: 2,4 g Sól: 0,3 g	Wartość energetyczna: 235 kcal Białko: 6,2 g Tłuszcze: 2,3 g (tł. nasycone: 0,8 g) Węglowodany: 46 g (w tym cukry: 6,1 g) Błonnik pokarmowy: 2,4 g Sól: 0,3 g
24.01.2024 - 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		
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: 259 kcal Białko: 7,2 g Tłuszcze: 7,1 g (tł. nasycone: 2,5 g) Węglowodany: 39,9 g (w tym cukry: 15 g) Błonnik pokarmowy: 1,2 g Sól: 0,5 g	Wartość energetyczna: 259 kcal Białko: 7,2 g Tłuszcze: 7,1 g (tł. nasycone: 2,5 g) Węglowodany: 39,9 g (w tym cukry: 15 g) Błonnik pokarmowy: 1,2 g Sól: 0,5 g	Wartość energetyczna: 258 kcal Białko: 10,7 g Tłuszcze: 7,2 g (tł. nasycone: 2,5 g) Węglowodany: 36,5 g (w tym cukry: 3 g) Błonnik pokarmowy: 1,2 g Sól: 0,4 g
25.01.2024 - CZWARTEK		
ŚNIADANIE godz. 8⁰⁰		
Sałata masłowa – 10 g [1 kcal] Ogórek świeży – 25 g [4 kcal] Mandarynki – 120 g [54 kcal]	Sałata masłowa – 10 g [1 kcal] Banan – 1 sztuka [116 kcal]	Sałata masłowa – 10 g [1 kcal] Ogórek świeży – 25 g [4 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: 154 kcal Białko: 3,8 g Tłuszcze: 1,4 g (tł. nasycone: 0,5 g) Węglowodany: 32,45 g (w tym cukry: 11,62 g) Błonnik pokarmowy: 2,54 g Sól: 0,04 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: 23,5 g) Błonnik pokarmowy: 2,18 g Sól: 0,03 g	Wartość energetyczna: 154 kcal Białko: 3,8 g Tłuszcze: 1,4 g (tł. nasycone: 0,5 g) Węglowodany: 32,45 g (w tym cukry: 11,62 g) Błonnik pokarmowy: 2,54 g Sól: 0,04 g
26.01.2024 - PIĄTEK		

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: 1,3 g) Węglowodany: 28 g (w tym cukry: 5,3 g) Błonnik pokarmowy: 1,3 g Sól: 0 g	Wartość energetyczna: 227 kcal Białko: 10,6 g Tłuszcze: 6 g (tł. nasycone: 6 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
27.01.2024 - SOBOTA		
ŚNIADANIE godz. 8⁰⁰		
Sałata masłowa - 10 g [1 kcal] Mus owocowy – 100 g [60 kcal]	Sałata masłowa - 10 g [1 kcal] Mus owocowy – 100 g [60 kcal]	Sałata masłowa - 10 g [1 kcal] Jogurt naturalny – 180 g [108 kcal]
POSIŁEK NOCNY godz. 20⁰⁰		
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: 265 kcal Białko: 7,7 g Tłuszcze: 5 g (tł. nasycone: 2,8 g) Węglowodany: 47 g (w tym cukry: 26,4 g) Błonnik pokarmowy: 2,14 g Sól: 0,3 g	Wartość energetyczna: 265 kcal Białko: 7,7 g Tłuszcze: 5 g (tł. nasycone: 2,8 g) Węglowodany: 47 g (w tym cukry: 26,4 g) Błonnik pokarmowy: 2,14 g Sól: 0,3 g	Wartość energetyczna: 312 kcal Białko: 18,4 g Tłuszcze: 8,3 g (tł. nasycone: 4,8 g) Węglowodany: 40,6 g (w tym cukry: 4,2 g) Błonnik pokarmowy: 0,14 g Sól: 0,03 g
28.01.2024 - NIEDZIELA		
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