

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

| 08.01.2024 - PONIEDZIAŁEK   |   |   |
|---|---|---|
| Dieta podstawowa  | Dieta lekkostrawna  | Dieta cukrzycowa  |
| <b>ŚNIADANIE godz. 8<sup>00</sup></b>   |   |   |
| Sałata masłowa – 10 g [1 kcal]<br>Wafle ryżowe – 20 g [77 kcal]<br>Ogórek kwaszony – 25 g [3 kcal]  | Sałata masłowa – 10 g [1 kcal]<br>Wafle ryżowe – 20 g [77 kcal]<br>Ser mozzarella light – 25 g [40 kcal]  | Sałata masłowa – 10 g [1 kcal]<br>Wafle ryżowe – 20 g [77 kcal]<br>Ogórek kwaszony – 25 g [3 kcal]  |
| <b>POSIŁEK NOCNY godz. 20<sup>00</sup></b>  |   |   |
| Jogurt owocowy – 120 g [110 kcal]   | Jogurt owocowy – 120 g [110 kcal]   | Jogurt naturalny – 180 g [108 kcal]   |
| <b>wartość odżywcza dodatków</b>  |   |   |
| Wartość energetyczna: 191 kcal<br>Białko: 6,1 g<br>Tłuszcze: 3,9 g (tł. nasycone: 2,3 g)<br>Węglowodany: 31,1 g (w tym cukry: 14,1 g)<br>Błonnik pokarmowy: 1 g<br>Sól: 0,6 g | Wartość energetyczna: kcal<br>Białko: g<br>Tłuszcze: g (tł. nasycone: g)<br>Węglowodany: g (w tym cukry: g)<br>Błonnik pokarmowy: g<br>Sól: g                                 | Wartość energetyczna: 190 kcal<br>Białko: 9,6 g<br>Tłuszcze: 4,3 g (tł. nasycone: 2,3 g)<br>Węglowodany: 27,7 g (w tym cukry: 2,1 g)<br>Błonnik pokarmowy: 1 g<br>Sól: 0,4 g    |
| <b>09.01.2024 - WTOREK</b>  |   |   |
| <b>ŚNIADANIE godz. 8<sup>00</sup></b>   |   |   |
| Sałata masłowa – 10 g [1 kcal]<br>Krakersy – 15 g – [71 kcal]   | Sałata masłowa – 10 g [1 kcal]<br>Krakersy – 15 g – [71 kcal]   | Sałata masłowa – 10 g [1 kcal]<br>Krakersy – 15 g – [71 kcal]   |
| <b>POSIŁEK NOCNY godz. 20<sup>00</sup></b>  |   |   |
| Mandarynki – 120 g [54 kcal]<br>Sucharki pszenne – 41 g – [156 kcal]  | Banan – 120 g [116 kcal]<br>Sucharki pszenne – 41 g – [156 kcal]  | Mandarynki – 120 g [54 kcal]<br>Sucharki pszenne – 41 g – [156 kcal]  |
| <b>wartość odżywcza dodatków</b>  |   |   |
| Wartość energetyczna: 283 kcal<br>Białko: 6,7 g<br>Tłuszcze: 5,1 g (tł. nasycone: 0,9 g)<br>Węglowodany: 53 g (w tym cukry: 17,7 g)<br>Błonnik pokarmowy: 4,2 g<br>Sól: 0,7 g | Wartość energetyczna: 345 kcal<br>Białko: 7,2 g<br>Tłuszcze: 5,2 g (tł. nasycone: 1 g)<br>Węglowodany: 67,7 g (w tym cukry: 29,7 g)<br>Błonnik pokarmowy: 4 g<br>Sól: 0,7 g   | Wartość energetyczna: 283 kcal<br>Białko: 6,7 g<br>Tłuszcze: 5,1 g (tł. nasycone: 0,9 g)<br>Węglowodany: 53 g (w tym cukry: 17,7 g)<br>Błonnik pokarmowy: 4,2 g<br>Sól: 0,7 g   |
| <b>10.01.2024 - ŚRODA</b>   |   |   |
| <b>ŚNIADANIE godz. 8<sup>00</sup></b>   |   |   |
| Sałata masłowa – 10 g [1 kcal]<br>Sucharki pszenne – 41 g – [156 kcal]<br>Mus owocowy – 100 g [60 kcal]   | Sałata masłowa – 10 g [1 kcal]<br>Sucharki pszenne – 41 g – [156 kcal]<br>Mus owocowy – 100 g [60 kcal]   | Sałata masłowa – 10 g [1 kcal]<br>Sucharki pszenne – 41 g – [156 kcal]<br>Jogurt naturalny – 180 g [108 kcal]   |
| <b>POSIŁEK NOCNY godz. 20<sup>00</sup></b>  |   |   |
| Biszkopty bez dodatku cukru - 25 g [94 kcal]  | Biszkopty bez dodatku cukru - 25 g [94 kcal]  | Biszkopty bez dodatku cukru - 25 g [94 kcal]  |
| <b>wartość odżywcza dodatków</b>  |   |   |
| Wartość energetyczna: 312 kcal<br>Białko: 8 g<br>Tłuszcze: 3,3 g (tł. nasycone: 1,2 g)<br>Węglowodany: 62,2 g (w tym cukry: 18,3 g)<br>Błonnik pokarmowy: 3,6 g<br>Sól: 0,5 g | Wartość energetyczna: 312 kcal<br>Białko: 8 g<br>Tłuszcze: 3,3 g (tł. nasycone: 1,2 g)<br>Węglowodany: 62,2 g (w tym cukry: 18,3 g)<br>Błonnik pokarmowy: 3,6 g<br>Sól: 0,5 g | Wartość energetyczna: 360 kcal<br>Białko: 15,1 g<br>Tłuszcze: 6,4 g (tł. nasycone: 1,8 g)<br>Węglowodany: 59,4 g (w tym cukry: 8,1 g)<br>Błonnik pokarmowy: 1,6 g<br>Sól: 0,4 g |
| <b>11.01.2024 - CZWARTEK</b>  |   |   |
| <b>ŚNIADANIE godz. 8<sup>00</sup></b>   |   |   |
| Sałata masłowa – 10 g [1 kcal]<br>Biszkopty bez dodatku cukru - 25 g [94 kcal]<br>Mandarynki – 120 g [54 kcal]  | Sałata masłowa – 10 g [1 kcal]<br>Biszkopty bez dodatku cukru - 25 g [94 kcal]<br>Banan – 120 g [116 kcal]  | Sałata masłowa – 10 g [1 kcal]<br>Biszkopty bez dodatku cukru - 25 g [94 kcal]<br>Mandarynki – 120 g [54 kcal]  |
| <b>POSIŁEK NOCNY godz. 20<sup>00</sup></b>  |   |   |
| Krakersy – 15 g – [71 kcal]   | Krakersy – 15 g – [71 kcal]   | Krakersy – 15 g – [71 kcal]   |
| <b>wartość odżywcza dodatków</b>  |   |   |

|  |   |  |
|--|---|--|
| Wartość energetyczna: 221 kcal<br>Białko: 4,9 g<br>Tłuszcze: 4,5 g (tł. nasycone: 1,8 g)<br>Węglowodany: 41 g (w tym cukry: 12,5 g)<br>Błonnik pokarmowy: 2,7 g<br>Sól: 0,4 g    | Wartość energetyczna: 283 kcal<br>Białko: 5,4 g<br>Tłuszcze: 4,7 g (tł. nasycone: 0,8 g)<br>Węglowodany: 55,8 g (w tym cukry: 24,5 g)<br>Błonnik pokarmowy: 2,4 g<br>Sól: 0,4 g   | Wartość energetyczna: 221 kcal<br>Białko: 4,9 g<br>Tłuszcze: 4,5 g (tł. nasycone: 1,8 g)<br>Węglowodany: 41 g (w tym cukry: 12,5 g)<br>Błonnik pokarmowy: 2,7 g<br>Sól: 0,4 g    |
| <b>12.01.2024 - PIĄTEK</b>   |   |  |
| <b>ŚNIADANIE godz. 8<sup>00</sup></b>  |   |  |
| Sałata masłowa – 10 g [1 kcal]<br>Rzodkiewka – 15 g [3 kcal]   | Sałata masłowa – 10 g [1 kcal]  | Sałata masłowa – 10 g [1 kcal]<br>Rzodkiewka – 15 g [3 kcal]   |
| <b>POSIŁEK NOCNY godz. 20<sup>00</sup></b>   |   |  |
| Wafle ryżowe – 20 g [77 kcal]<br>Jogurt owocowy – 120 g [110 kcal]   | Wafle ryżowe – 20 g [77 kcal]<br>Jogurt owocowy – 120 g [110 kcal]  | Wafle ryżowe – 20 g [77 kcal]<br>Jogurt naturalny – 180 g [108 kcal]   |
| <b>wartość odżywcza dodatków</b>   |   |  |
| Wartość energetyczna: 191 kcal<br>Białko: 6 g<br>Tłuszcze: 3,9 g (tł. nasycone: 1,8 g)<br>Węglowodany: 31,3 g (w tym cukry: 14,4 g)<br>Błonnik pokarmowy: 1,3 g<br>Sól: 0,2 g    | Wartość energetyczna: kcal<br>Białko: g<br>Tłuszcze: g (tł. nasycone: g)<br>Węglowodany: g (w tym cukry: g)<br>Błonnik pokarmowy: g<br>Sól: g                                     | Wartość energetyczna: 190 kcal<br>Białko: 9,5 g<br>Tłuszcze: 4,3 g (tł. nasycone: 1,8 g)<br>Węglowodany: 27,9 g (w tym cukry: 2,4 g)<br>Błonnik pokarmowy: 1,3 g<br>Sól: 0 g     |
| <b>13.01.2024 - SOBOTA</b>   |   |  |
| <b>ŚNIADANIE godz. 8<sup>00</sup></b>  |   |  |
| Sałata masłowa – 10 g [1 kcal]<br>Rzodkiewka – 15 g [3 kcal]<br>Mandarynki – 120 g [54 kcal]   | Sałata masłowa – 10 g [1 kcal]<br>Ser mozzarella light – 25 g [40 kcal]<br>Banan – 120 g [116 kcal]   | Sałata masłowa – 10 g [1 kcal]<br>Rzodkiewka – 15 g [3 kcal]<br>Mandarynki – 120 g [54 kcal]   |
| <b>POSIŁEK NOCNY godz. 20<sup>00</sup></b>   |   |  |
| Biszkopty bez dodatku cukru<br>25 g [94 kcal]  | Biszkopty bez dodatku cukru<br>25 g [94 kcal]   | Biszkopty bez dodatku cukru<br>25 g [94 kcal]  |
| <b>wartość odżywcza dodatków</b>   |   |  |
| Wartość energetyczna: 153 kcal<br>Białko: 3,8 g<br>Tłuszcze: 1,4 g (tł. nasycone: 0,5 g)<br>Węglowodany: 32,4 g (w tym cukry: 1,9 g)<br>Błonnik pokarmowy: 2,79 g<br>Sól: 0,03 g | Wartość energetyczna: 250 kcal<br>Białko: 8,8 g<br>Tłuszcze: 3,6 g (tł. nasycone: 2,1 g)<br>Węglowodany: 46,7 g (w tym cukry: 23,61 g)<br>Błonnik pokarmowy: 2,18 g<br>Sól: 0,2 g | Wartość energetyczna: 153 kcal<br>Białko: 3,8 g<br>Tłuszcze: 1,4 g (tł. nasycone: 0,5 g)<br>Węglowodany: 32,4 g (w tym cukry: 1,9 g)<br>Błonnik pokarmowy: 2,79 g<br>Sól: 0,03 g |
| <b>14.01.2024 - NIEDZIELA</b>  |   |  |
| <b>ŚNIADANIE godz. 8<sup>00</sup></b>  |   |  |
| Sałata masłowa – 10 g [1 kcal]<br>Ogórek kiszony – 25 g [3 kcal]   | Sałata masłowa – 10 g [1 kcal]<br>Ser mozzarella light – 25 g [40 kcal]   | Sałata masłowa – 10 g [1 kcal]<br>Ogórek kiszony – 25 g [3 kcal]   |
| <b>POSIŁEK NOCNY godz. 20<sup>00</sup></b>   |   |  |
| Wafle ryżowe – 20 g [77 kcal]<br>Jogurt owocowy – 120 g [110 kcal]   | Wafle ryżowe – 20 g [77 kcal]<br>Jogurt owocowy – 120 g [110 kcal]  | Wafle ryżowe – 20 g [77 kcal]<br>Jogurt naturalny – 180 g [108 kcal]   |
| <b>wartość odżywcza dodatków</b>   |   |  |
| Wartość energetyczna: 191 kcal<br>Białko: 6,1 g<br>Tłuszcze: 4 g (tł. nasycone: 2,3 g)<br>Węglowodany: 31,1 g (w tym cukry: 14,1 g)<br>Błonnik pokarmowy: 1,1 g<br>Sól: 0,6 g    | Wartość energetyczna: 226 kcal<br>Białko: 14,2 g<br>Tłuszcze: 6,4 g (tł. nasycone: 4 g)<br>Węglowodany: 27,5 g (w tym cukry: 2,1 g)<br>Błonnik pokarmowy: 1 g<br>Sól: 0,2 g       | Wartość energetyczna: 190 kcal<br>Białko: 9,7 g<br>Tłuszcze: 4,3 g (tł. nasycone: 2,3 g)<br>Węglowodany: 27,7 g (w tym cukry: 2,1 g)<br>Błonnik pokarmowy: 1,1 g<br>Sól: 0,4 g   |