

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

05.02.2024 - PONIEDZIAŁEK		
Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta cukrzycowa
ŚNIADANIE godz. 8⁰⁰		
Sałata masłowa - 10 g [1 kcal] Rzodkiewka - 15 g [3 kcal] Wafle ryżowe – 20 g [77 kcal]	Sałata masłowa – 10 g [1 kcal] Ser mozzarella light – 25 g [40 kcal] Wafle ryżowe – 20 g [77 kcal]	Sałata masłowa - 10 g [1 kcal] Rzodkiewka - 15 g [3 kcal] Wafle ryżowe – 20 g [77 kcal]
POSIŁEK NOCNY godz. 20⁰⁰		
Jogurt owocowy – 120 g [110 kcal]	Jogurt owocowy – 120 g [110 kcal]	Jogurt naturalny – 180 g [108 kcal]
wartość odżywcza dodatków		
Wartość energetyczna: kcal Białko: g Tłuszcze: g (tł. nasycone: g) Węglowodany: g (w tym cukry: g) Błonnik pokarmowy: g Sól: g	Wartość energetyczna: kcal Białko: g Tłuszcze: g (tł. nasycone: g) Węglowodany: g (w tym cukry: g) Błonnik pokarmowy: g Sól: g	Wartość energetyczna: kcal Białko: g Tłuszcze: g (tł. nasycone: g) Węglowodany: g (w tym cukry: g) Błonnik pokarmowy: g Sól: g
06.02.2024 - WTOREK		
ŚNIADANIE godz. 8⁰⁰		
Sałata masłowa - 10 g [1 kcal]	Sałata masłowa - 10 g [1 kcal]	Sałata masłowa - 10 g [1 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: 127 kcal Białko: 2,2 g Tłuszcze: 3,4 g (tł. nasycone: 0,24 g) Węglowodany: 23 g (w tym cukry: 12 g) Błonnik pokarmowy: 2,7 g Sól: 0,4 g	Wartość energetyczna: 189 kcal Białko: 2,7 g Tłuszcze: 3,5 g (tł. nasycone: 0,4 g) Węglowodany: 37,8 g (w tym cukry: 24 g) Błonnik pokarmowy: 2,4 g Sól: 0,4 g	Wartość energetyczna: 127 kcal Białko: 2,2 g Tłuszcze: 3,4 g (tł. nasycone: 0,24 g) Węglowodany: 23 g (w tym cukry: 12 g) Błonnik pokarmowy: 2,7 g Sól: 0,4 g
07.02.2024 - 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: 43,7 g (w tym cukry: 17 g) Błonnik pokarmowy: 4 g Sól: 0,3 g	Wartość energetyczna: 274 kcal Białko: 5,8 g Tłuszcze: 2,1 g (tł. nasycone: 0,8 g) Węglowodany: 58,4 g (w tym cukry: 29 g) Błonnik pokarmowy: 3,7 g Sól: 0,3 g	Wartość energetyczna: 212 kcal Białko: 5,4 g Tłuszcze: 2 g (tł. nasycone: 0,7 g) Węglowodany: 43,7 g (w tym cukry: 17 g) Błonnik pokarmowy: 4 g Sól: 0,3 g
08.02.2024 - CZWARTEK		
ŚNIADANIE godz. 8⁰⁰		
Sałata masłowa - 10 g [1 kcal] Rzodkiewka - 15 g [3 kcal] Krakersy – 15 g – [71 kcal]	Sałata masłowa - 10 g [1 kcal] Ser mozzarella light – 25 g [40 kcal] Krakersy – 15 g – [71 kcal]	Sałata masłowa - 10 g [1 kcal] Rzodkiewka - 15 g [3 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: 170 kcal Białko: 4,4 g Tłuszcze: 4,3 g (tł. nasycone: 0,7 g) Węglowodany: 28,3 g (w tym cukry: 1,7 g) Błonnik pokarmowy: 0,8 g Sól: 0,4 g	Wartość energetyczna: 206 kcal Białko: 9 g Tłuszcze: 6,4 g (tł. nasycone: 2,1 g) Węglowodany: 27,8 g (w tym cukry: 1,4 g) Błonnik pokarmowy: 0,4 g Sól: 0,5 g	Wartość energetyczna: 170 kcal Białko: 4,4 g Tłuszcze: 4,3 g (tł. nasycone: 0,7 g) Węglowodany: 28,3 g (w tym cukry: 1,7 g) Błonnik pokarmowy: 0,8 g Sól: 0,4 g

09.02.2024 - PIĄTEK		
ŚNIADANIE godz. 8⁰⁰		
Herbatniki – 14 g [61 kcal] Mus owocowy – 100 g [60 kcal]	Ser mozzarella light – 25 g [40 kcal] Mus owocowy – 100 g [60 kcal]	Herbatniki – 14 g [61 kcal] Mus owocowy – 100 g [60 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: 277 kcal Białko: 6,3 g Tłuszcze: 3,7 g (tł. nasycone: 1 g) Węglowodany: 54,7 g (w tym cukry: 22,4 g) Błonnik pokarmowy: 3,7 g Sól: 0,5 g	Wartość energetyczna: 255 kcal Białko: 9,9 g Tłuszcze: 4,3 g (tł. nasycone: 2,2 g) Węglowodany: 44,2 g (w tym cukry: 17,7 g) Błonnik pokarmowy: 3,5 g Sól: 0,6 g	Wartość energetyczna: 277 kcal Białko: 6,3 g Tłuszcze: 3,7 g (tł. nasycone: 1 g) Węglowodany: 54,7 g (w tym cukry: 22,4 g) Błonnik pokarmowy: 3,7 g Sól: 0,5 g
10.02.2024 - SOBOTA		
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
11.02.2024 - NIEDZIELA		
ŚNIADANIE godz. 8⁰⁰		
Sałata masłowa – 10 g [1 kcal] Ogórek kwaszony – 25 g [3 kcal] Wafle ryżowe – 20 g [77 kcal]	Sałata masłowa – 10 g [1 kcal] Ser mozzarella light – 25 g [40 kcal] Wafle ryżowe – 20 g [77 kcal]	Sałata masłowa – 10 g [1 kcal] Ogórek kwaszony – 25 g [3 kcal] Wafle ryżowe – 20 g [77 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: 153 kcal Białko: 3,2 g Tłuszcze: 4 g (tł. nasycone: 0,4 g) Węglowodany: 26 g (w tym cukry: 1,2 g) Błonnik pokarmowy: 1,3 g Sól: 0,8 g	Wartość energetyczna: 189 kcal Białko: 7,7 g Tłuszcze: 6 g (tł. nasycone: 1,8 g) Węglowodany: 25,6 g (w tym cukry: 1,2 g) Błonnik pokarmowy: 1,2 g Sól: 0,5 g	Wartość energetyczna: 153 kcal Białko: 3,2 g Tłuszcze: 4 g (tł. nasycone: 0,4 g) Węglowodany: 26 g (w tym cukry: 1,2 g) Błonnik pokarmowy: 1,3 g Sól: 0,8 g