

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

12.02.2024 - PONIEDZIAŁEK		
Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta cukrzycowa
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
13.02.2024 - WTOREK		
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
14.02.2024 - 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		
Sucharki pszenne – 41 g – [156 kcal]	Sucharki pszenne – 41 g – [156 kcal]	Sucharki pszenne – 41 g – [156 kcal]
wartość odżywcza dodatków		
Wartość energetyczna: 229 kcal Białko: 6 g Tłuszcze: 4,9 g (tł. nasycone: 0,9 g) Węglowodany: 39,5 g (w tym cukry: 6,7 g) Błonnik pokarmowy: 1,9 g Sól: 0,7 g	Wartość energetyczna: 229 kcal Białko: 6 g Tłuszcze: 4,9 g (tł. nasycone: 0,9 g) Węglowodany: 39,5 g (w tym cukry: 6,7 g) Błonnik pokarmowy: 1,9 g Sól: 0,7 g	Wartość energetyczna: 229 kcal Białko: 6 g Tłuszcze: 4,9 g (tł. nasycone: 0,9 g) Węglowodany: 39,5 g (w tym cukry: 6,7 g) Błonnik pokarmowy: 1,9 g Sól: 0,7 g
15.02.2024 - CZWARTEK		
ŚNIADANIE godz. 8⁰⁰		
Sałata masłowa - 10 g [1 kcal] Krakersy – 15 g – [71 kcal] Mandarynki – 120 g [54 kcal]	Sałata masłowa – 10 g [1 kcal] Ser mozzarella light – 25 g [40 kcal] Banan – 120 g [116 kcal]	Sałata masłowa - 10 g [1 kcal] Krakersy – 15 g – [71 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: 313 kcal Białko: 7,9 g Tłuszcze: 7,3 g (tł. nasycone: 2,5 g) Węglowodany: 53,4 g (w tym cukry: 26 g) Błonnik pokarmowy: 3,5 g Sól: 0,5 g	Wartość energetyczna: 343 kcal Białko: 12 g Tłuszcze: 6,4 g (tł. nasycone: 3,9 g) Węglowodany: 59 g (w tym cukry: 37,2 g) Błonnik pokarmowy: 3 g Sól: 0,3 g	Wartość energetyczna: 312 kcal Białko: 11,4 g Tłuszcze: 7,7 g (tł. nasycone: 2,5 g) Węglowodany: 50 g (w tym cukry: 14 g) Błonnik pokarmowy: 3,5 g Sól: 0,4 g

16.02.2024 - PIĄTEK		
ŚNIADANIE godz. 8 ⁰⁰		
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. 20 ⁰⁰		
Herbatniki – 14 g [61 kcal]	Herbatniki – 14 g [61 kcal]	Herbatniki – 14 g [61 kcal]
wartość odżywcza dodatków		
Wartość energetyczna: 117 kcal Białko: 2 g Tłuszcze: 1,8 g (tł. nasycone: 0,2 g) Węglowodany: 24,5 g (w tym cukry: 15,8 g) Błonnik pokarmowy: 2,6 g Sól: 0,1 g	Wartość energetyczna: 179 kcal Białko: 2,5 g Tłuszcze: 2 g (tł. nasycone: 0,4 g) Węglowodany: 39,2 g (w tym cukry: 27,8 g) Błonnik pokarmowy: 2,4 g Sól: 0,1 g	Wartość energetyczna: 117 kcal Białko: 2 g Tłuszcze: 1,8 g (tł. nasycone: 0,2 g) Węglowodany: 24,5 g (w tym cukry: 15,8 g) Błonnik pokarmowy: 2,6 g Sól: 0,1 g
17.02.2024 - SOBOTA		
ŚNIADANIE godz. 8 ⁰⁰		
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. 20 ⁰⁰		
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: 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
18.02.2024 - NIEDZIELA		
ŚNIADANIE godz. 8 ⁰⁰		
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. 20 ⁰⁰		
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: 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