

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

29.01.2024 - 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
30.01.2024 - 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
31.01.2024 - ŚRODA		
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] Krakersy – 15 g – [71 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		
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
01.02.2024 - CZWARTEK		
ŚNIADANIE godz. 8⁰⁰		
Ogórek kwaszony – 25 g [3 kcal]	Ser mozzarella light – 25 g [40 kcal]	Ogórek kwaszony – 25 g [3 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: 112 kcal Białko: 4,5 g Tłuszcze: 3,3 g (tł. nasycone: 2,2 g) Węglowodany: 15 g (w tym cukry: 13,8 g) Błonnik pokarmowy: 0,1 g Sól: 0,6 g	Wartość energetyczna: kcal Białko: g Tłuszcze: g (tł. nasycone: g) Węglowodany: g (w tym cukry: g) Błonnik pokarmowy: g Sól: g	Wartość energetyczna: 112 kcal Białko: 8 g Tłuszcze: 3,6 g (tł. nasycone: 2,2 g) Węglowodany: 11,7 g (w tym cukry: 1,8 g) Błonnik pokarmowy: 0,2 g Sól: 0,5 g
02.02.2024 - PIĄTEK		
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		
Mandarynki – 120 g [54 kcal] Sucharki pszenne – 41 g – [156 kcal]	Banan – 120 g [116 kcal] Sucharki pszenne – 41 g – [156 kcal]	Mandarynki – 120 g [54 kcal] Sucharki pszenne – 41 g – [156 kcal]
wartość odżywcza dodatków		
Wartość energetyczna: 212 kcal Białko: 5,4 g Tłuszcze: 1,9 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: 5,9 g Tłuszcze: 2 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: 1,9 g (tł. nasycone: 0,7 g) Węglowodany: 43,7 g (w tym cukry: 17 g) Błonnik pokarmowy: 4 g Sól: 0,3 g
03.02.2024 - SOBOTA		
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		
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: 167 kcal Białko: 4,2 g Tłuszcze: 4,3 g (tł. nasycone: 0,7 g) Węglowodany: 27,6 g (w tym cukry: 1,4 g) Błonnik pokarmowy: 0,4 g Sól: 0,4 g	Wartość energetyczna: 167 kcal Białko: 4,2 g Tłuszcze: 4,3 g (tł. nasycone: 0,7 g) Węglowodany: 27,6 g (w tym cukry: 1,4 g) Błonnik pokarmowy: 0,4 g Sól: 0,4 g	Wartość energetyczna: 167 kcal Białko: 4,2 g Tłuszcze: 4,3 g (tł. nasycone: 0,7 g) Węglowodany: 27,6 g (w tym cukry: 1,4 g) Błonnik pokarmowy: 0,4 g Sól: 0,4 g
04.02.2024 - 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