

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

26.02.2024 - 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 – 120 g [116 kcal]	Sałata masłowa – 10 g [1 kcal] Mandarynki – 120 g [54 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: 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: 2,67 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: 2,67 g Sól: 0,4 g
27.02.2024 - 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
28.02.2024 - ŚRODA		
ŚNIADANIE godz. 8⁰⁰		
Sałata masłowa - 10 g [1 kcal] Mandarynki – 120 g [54 kcal] Chrupki kukurydziane – 10 g [36 kcal]	Sałata masłowa - 10 g [1 kcal] Banan – 120 g [116 kcal] Chrupki kukurydziane – 10 g [36 kcal]	Sałata masłowa - 10 g [1 kcal] Mandarynki – 120 g [54 kcal] Chrupki kukurydziane – 10 g [36 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: 186 kcal Białko: 4,5 g Tłuszcze: 1,7 g (tł. nasycone: 0,5 g) Węglowodany: 39,6 g (w tym cukry: 11,6 g) Błonnik pokarmowy: 3,2 g Sól: 0,03 g	Wartość energetyczna: 248 kcal Białko: 5 g Tłuszcze: 1,8 g (tł. nasycone: 0,7 g) Węglowodany: 54,4 g (w tym cukry: 23,6 g) Błonnik pokarmowy: 3 g Sól: 0,03 g	Wartość energetyczna: 186 kcal Białko: 4,5 g Tłuszcze: 1,7 g (tł. nasycone: 0,5 g) Węglowodany: 39,6 g (w tym cukry: 11,6 g) Błonnik pokarmowy: 3,2 g Sól: 0,03 g
29.02.2024 - CZWARTEK		
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

01.03.2024 - PIĄTEK		
SNIADANIE godz. 8⁰⁰		
Sałata masłowa - 10 g [1 kcal] Mandarynki – 120 g [54 kcal] Biszkopty bez dodatku cukru 25 g [94 kcal]	Sałata masłowa - 10 g [1 kcal] Banan – 120 g [116 kcal] Biszkopty bez dodatku cukru 25 g [94 kcal]	Sałata masłowa - 10 g [1 kcal] Mandarynki – 120 g [54 kcal] Biszkopty bez dodatku cukru 25 g [94 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: 306 kcal Białko: 8,1 g Tłuszcze: 3,1 g (tł. nasycone: 1,2 g) Węglowodany: 61,7 g (w tym cukry: 17,4 g) Błonnik pokarmowy: 3,9 g Sól: 0,4 g	Wartość energetyczna: 368 kcal Białko: 8,6 g Tłuszcze: 3,2 g (tł. nasycone: 1,3 g) Węglowodany: 76,4 g (w tym cukry: 30 g) Błonnik pokarmowy: 3,7 g Sól: 0,4 g	Wartość energetyczna: 306 kcal Białko: 8,1 g Tłuszcze: 3,1 g (tł. nasycone: 1,2 g) Węglowodany: 61,7 g (w tym cukry: 17,4 g) Błonnik pokarmowy: 3,9 g Sól: 0,4 g
02.03.2024 - SOBOTA		
SNIADANIE 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
03.03.2024 - NIEDZIELA		
SNIADANIE 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