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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 14.04.2024 - NIEDZIELA | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Dieta podstawowa** | | | | | | **Dieta lekkostrawna** | | | |  | | | **Dieta cukrzycowa** | | |
| ŚNIADANIE godz. 8.00 | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | |  | | | |  | | | | | |
| Herbatniki – 20g [86 kcal] | | | | | | Herbatniki – 20g [86 kcal] | | | |  | | | Herbatniki – 20g [86 kcal] | | |
|  | | | | | | | | | | |  | | | | |
| POSIŁEK NOCNY godz. 20.00 | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | |  | | | |  | | | | | |
| Jogurt owocowy – 125g [124 kcal] | | | | | | Jogurt owocowy – 125g [124 kcal] | | | |  | | | Jogurt naturalny– 160g [87 kcal] | | |
| **wartość odżywcza dodatków** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Wartość energetyczna: 210 kcal Białko: 6 g Tłuszcze: 5,8 g (tł. nasycone: 0,5 g)  Węglowodany: 32,2 g (w tym cukry: 31,8 g) Błonnik pokarmowy: 0,4 g  Sól: 2 g | | | | | | Wartość energetyczna: 210 kcal Białko: 6 g Tłuszcze: 5,8 g (tł. nasycone: 0,5 g)  Węglowodany: 32,2 g (w tym cukry: 31,8 g) Błonnik pokarmowy: 0,4 g  Sól: 2 g | | | | | Wartość energetyczna: 173 kcal Białko: 6,6 g Tłuszcze: 6,6 g (tł. nasycone: 3 g)  Węglowodany: 21,8 g (w tym cukry: 21,4 g) Błonnik pokarmowy: 0,4 g  Sól: 2 g | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15.04.2024 - PONIEDZIAŁEK | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | |
| ŚNIADANIE godz. 8.00 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Biszkopty bez dodatku cukru -25 g *[94 kcal]* | | | | | | Biszkopty bez dodatku cukru -25 g *[94 kcal]* | | | | | Biszkopty bez dodatku cukru -25 g *[94 kcal]* | | | | |
|  | | | | | |  | | | | |  | | | | |
|  | | | | | |  | | | | |  | | | | |
| POSIŁEK NOCNY godz. 20.00 | | | | | |  | | | | |  | | | | |
| Serek wiejski – 200g – [194 kcal] | | | | | | Serek wiejski – 200g – [194 kcal] | | | | | Serek wiejski – 200g – [194 kcal] | | | | |
|  | | | | | |  | | | | |  | | | | |
| **wartość odżywcza dodatków** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | |
| Wartość energetyczna: 288 kcal Białko: 23,9 g Tłuszcze: 10,8 g (tł. nasycone: 7,2 g)  Węglowodany: 16,4 g (w tym cukry: 9,3 g) Błonnik pokarmowy: 7,1 g  Sól: 1,4 g |  | | | | | Wartość energetyczna: 288 kcal Białko: 23,9 g Tłuszcze: 10,8 g (tł. nasycone: 7,2 g)  Węglowodany: 16,4 g (w tym cukry: 9,3 g) Błonnik pokarmowy: 7,1 g  Sól: 1,4 g | | |  | | | Wartość energetyczna: 288 kcal Białko: 23,9 g Tłuszcze: 10,8 g (tł. nasycone: 7,2 g)  Węglowodany: 16,4 g (w tym cukry: 9,3 g) Błonnik pokarmowy: 7,1 g  Sól: 1,4 g | | | |
| 16-04-2024 - WTOREK | | | | | | | | | | | | | | | |
| ŚNIADANIE godz. 8.00 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Krakersy – 20g – [*95 kcal*] |  | | | | | Krakersy – 20g – [*95 kcal*] | | |  | | | Krakersy – 20g – [*95 kcal*] | | | |
|  |  | | | | |  | | |  | | |  | | | |
| POSIŁEK NOCNY godz. 20.00 |  | | | | | | | |  | | | | | | |
| Sucharki pszenne – 41 g [156 kcal] | Sucharki pszenne – 41 g [156 kcal] | | | | | | | | Sucharki pszenne – 41 g [156 kcal] | | | | | | |
|  |  | | | | |  | | |  | | |  | | | |
| **wartość odżywcza dodatków** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Wartość energetyczna: 247 kcal Białko: 6,2 g Tłuszcze: 5,8 g (tł. nasycone: 0,9 g)  Węglowodany: 41,6 g (w tym cukry: 6,7 g) Błonnik pokarmowy: 1,7 g  Sól: 0,8 g | | | | | Wartość energetyczna: 247 kcal Białko: 6,2 g Tłuszcze: 5,8 g (tł. nasycone: 0,9 g)  Węglowodany: 41,6 g (w tym cukry: 6,7 g) Błonnik pokarmowy: 1,7 g  Sól: 0,8 g | | | | | | Wartość energetyczna: 247 kcal Białko: 6,2 g Tłuszcze: 5,8 g (tł. nasycone: 0,9 g)  Węglowodany: 41,6 g (w tym cukry: 6,7 g) Błonnik pokarmowy: 1,7 g  Sól: 0,8 g | | | | |
|  | | | | |  | | |  | | |  | | | |  |
| 17 -04 – 2024 - ŚRODA | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | |
| ŚNIADANIE godz. 8.00 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Biszkopty bez dodatku cukru -25 g *[94 kcal]* | | | | | Biszkopty bez dodatku cukru -25 g *[94 kcal]* | | | | | | Biszkopty bez dodatku cukru -25 g *[94 kcal]* | | | | |
|  | | | | |  | | |  | | |  | | | | |
| POSIŁEK NOCNY godz. 20.00 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Jogurt owocowy – 125g- [*124 kcal*] | | | | Jogurt owocowy – 125g- [*124 kcal*] | | | | | | | Jogurt naturalny – 125g- [*124 kcal*] | | | | |
|  | | | |  | | |  | | | |  | | | | |
|  | | | | | | |  | | | |  | | | | |
| **wartość odżywcza dodatków** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Wartość energetyczna: 218 kcal Białko: 6,3 g Tłuszcze: 4,2 g (tł. nasycone: 0,2 g)  Węglowodany: 30,2 g (w tym cukry: 6,3 g) Błonnik pokarmowy: 0,2 g  Sól: 0,6 g | | | Wartość energetyczna: 218 kcal Białko: 6,3 g Tłuszcze: 4,2 g (tł. nasycone: 0,2 g)  Węglowodany: 30,2 g (w tym cukry: 6,3 g) Błonnik pokarmowy: 0,2 g  Sól: 0,6 g | | | | | | | | Wartość energetyczna: 218 kcal Białko: 11,4 g Tłuszcze: 7,8 g (tł. nasycone: 0,2 g)  Węglowodany: 23,1 g (w tym cukry: 6,3 g) Błonnik pokarmowy: 0,2 g  Sól: 0,3 g | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18 -04 – 2024 - CZWARTEK | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | |
| ŚNIADANIE godz. 8.00 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Herbatniki – 14 g [61 kcal]  Mus owocowy – 100 g [60  kcal] | | | | Herbatniki – 14 g [61 kcal]  Mus owocowy – 100 g [60  kcal] | | | | | | | Herbatniki – 14 g [61 kcal]  Mus owocowy – 100 g [60  kcal] | | | | |
|  | | | |  | | |  | | | |  | | | |  |
| POSIŁEK NOCNY godz. 20.00 | | | |  | | | | | | |  | | | | |
| Podpłomyki – 30g- [*104 kcal]*  Rzodkiewka – 15g- [*3 kcal]* | | | |  | | | Podpłomyki – 30g- [*104 kcal]*  Rzodkiewka – 15g- [*3 kcal]* | | | |  | | | | Podpłomyki – 30g- [*104 kcal]*  Rzodkiewka – 15g- [*3 kcal]* |
|  | | | | | | |  | | | | | | |  | |
| wartość odżywcza dodatków | | | | | | | | | | | | | | | |
| Wartość energetyczna: 228 kcal Białko: 2,1 g Tłuszcze: 3,3 g (tł. nasycone: 0,4 g)  Węglowodany: 43,7 g (w tym cukry: g) Błonnik pokarmowy: 9,7 g  Sól: 0,4 g | | | | Wartość energetyczna: 228 kcal Białko: 2,1 g Tłuszcze: 3,3 g (tł. nasycone: 0,4 g)  Węglowodany: 43,7 g (w tym cukry: g) Błonnik pokarmowy: 9,7 g  Sól: 0,4 g | | | | | | | Wartość energetyczna: 228 kcal Białko: 2,1 g Tłuszcze: 3,3 g (tł. nasycone: 0,4 g)  Węglowodany: 43,7 g (w tym cukry: g) Błonnik pokarmowy: 9,7 g  Sól: 0,4 g | | | | |
| 19 -04 – 2024 - PIĄTEK | | | | | | | | | | | | | | | |
| ŚNIADANIE godz. 8.00 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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. 20.00 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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: 39 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: 39 g (w tym cukry: 12,2 g) Błonnik pokarmowy: 3,5 g  Sól: 0,4 g | | | | |
|  | |  | | | | | | | | |  | | | | |
|  | |  | | | | | | | | |  | | | | |
|  | |  | | | | | | | | |  | | | | |