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 [60kcal] | Herbatniki – 14 g [61 kcal]Mus owocowy – 100 g [60kcal] | Herbatniki – 14 g [61 kcal]Mus owocowy – 100 g [60kcal] |
|  |  |  |  |  |
| 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 kcalBiałko: 3,7 gTłuszcze: 4 g (tł. nasycone: 0,4 g)Węglowodany: 39 g (w tym cukry: 12,2 g)Błonnik pokarmowy: 3,5 gSól: 0,4 g | Wartość energetyczna: 266 kcalBiałko: 4,2 gTłuszcze: 4,2 g (tł. nasycone: 0,5 g)Węglowodany: 53,6 g (w tym cukry: 24,2 g)Błonnik pokarmowy: 3,2 gSól: 0,4 g |  Wartość energetyczna: 204 kcalBiałko: 3,7 gTłuszcze: 4 g (tł. nasycone: 0,4 g)Węglowodany: 39 g (w tym cukry: 12,2 g)Błonnik pokarmowy: 3,5 gSól: 0,4 g |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |