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

|  |
| --- |
| 20.04.2024 -SOBOTA |
| **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 |
|  |
| 21.04.2024 - NIEDZIELA |
|  |
| ŚNIADANIE godz. 8.00  |
| Jogurt owocowy – 125g [124 kcal] | Jogurt owocowy – 125g [124 kcal] | Jogurt naturalny– 160g [87 kcal] |
|  |  |  |
|  |  |  |
| POSIŁEK NOCNY godz. 20.00  |  |  |
| *Krakersy – 15 g – [71 kcal]* | *Krakersy – 15 g – [71 kcal]* | *Krakersy – 15 g – [71 kcal]* |
|  |  |   |
| **wartość odżywcza dodatków**  |
|  |
| Wartość energetyczna: 195 kcal Białko: 5,7 g Tłuszcze: 6,6 g (tł. nasycone: 0,2 g) Węglowodany: 27,1 g (w tym cukry: 26,8 g) Błonnik pokarmowy: 0,3 g Sól: 0,9 g  |  | Wartość energetyczna: 195 kcal Białko: 5,7 g Tłuszcze: 6,6 g (tł. nasycone: 0,2 g) Węglowodany: 27,1 g (w tym cukry: 26,8 g) Błonnik pokarmowy: 0,3 g Sól: 0,9 g |  | Wartość energetyczna: 216 kcal Białko: 10,8g Tłuszcze: 10,3 g (tł. nasycone: 0,1 g) Węglowodany: 20 g (w tym cukry: 19,7 g) Błonnik pokarmowy: 0,3 g Sól: 0,7 g |
| 22-04-2024 - 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 |
| 23 -04 – 2024 - WTOREK |
|  |
| ŚNIADANIE godz. 8.00  |
|  |  |  |
| Podpłomyki – 27g – [106 kcal] |  | Podpłomyki – 27g – [106 kcal] | Podpłomyki – 27g – [106 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: 230 kcal Białko: 7,3 g Tłuszcze: 4,6 g (tł. nasycone: 0,4 g) Węglowodany: 38,3 g (w tym cukry: 37,5 g) Błonnik pokarmowy: 0,8 g Sól: 0,6 g | Wartość energetyczna: 230 kcal Białko: 7,3 g Tłuszcze: 4,6 g (tł. nasycone: 0,4 g) Węglowodany: 38,3 g (w tym cukry: 37,5 g) Błonnik pokarmowy: 0,8 g Sól: 0,6 g | Wartość energetyczna: 230 kcal Białko: 7,3 g Tłuszcze: 4,6 g (tł. nasycone: 0,4 g) Węglowodany: 38,3 g (w tym cukry: 37,5 g) Błonnik pokarmowy: 0,8 g Sól: 0,6 g |
|  |
| 24 -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. 2000  |  |  |
| 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] |
|  |  |  |
| wartość odżywcza dodatków  |
| Wartość energetyczna: 215 kcal Białko: 2,8 g Tłuszcze: 1,9 g (tł. nasycone: 0,2 g) Węglowodany: 27,8 g (w tym cukry: 6,3 g) Błonnik pokarmowy: 1,3 g Sól: 0,6 g | Wartość energetyczna: 215 kcal Białko: 2,8 g Tłuszcze: 1,9 g (tł. nasycone: 0,2 g) Węglowodany: 27,8 g (w tym cukry: 6,3 g) Błonnik pokarmowy: 1,3 g Sól: 0,6 g | Wartość energetyczna: 215 kcal Białko: 2,8 g Tłuszcze: 1,9 g (tł. nasycone: 0,2 g) Węglowodany: 27,8 g (w tym cukry: 6,3 g) Błonnik pokarmowy: 1,3 g Sól: 0,6 g |
| 25 -04 – 2024 - CZWARTEK |
| ŚNIADANIE godz. 8.00  |
| Herbatniki – 14 g [61 kcal]Ogórek kiszony – 30g [4 kcal] |  |  Herbatniki – 14 g [61 kcal]Mozzarella – 30g [47 kcal] |  |  Herbatniki – 14 g [61 kcal]Ogórek kiszony – 30g [4 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: 259 kcal, Białko: 23,9 g, Tłuszcze: 12,4 g (tł. nasycone: 7 g)Węglowodany: 18,8 g (w tym cukry: 8 g), Błonnik pokarmowy: 2 g, Sól: 1,9 g | Wartość energetyczna: 302 kcal, Białko: 29,3 g, Tłuszcze: 15 g (tł. nasycone: 8 g)Węglowodany: 18,7 g (w tym cukry: 11 g), Błonnik pokarmowy: 0,4 g, Sól: 2 g | Wartość energetyczna: 259 kcal, Białko: 23,9 g, Tłuszcze: 12,4 g (tł. nasycone: 7 g)Węglowodany: 18,8 g (w tym cukry: 8 g), Błonnik pokarmowy: 2 g, Sól: 1,9 g |
|  |  |  |
|  |  |  |