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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 14.05.2024 - WTOREK | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Dieta podstawowa** | | | | | | **Dieta lekkostrawna** | | | |  | | | | **Dieta cukrzycowa** | | |
| 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– 160g [87 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: 7 g) Błonnik pokarmowy: 0,2 g  Sól: 0 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: 7 g) Błonnik pokarmowy: 0,2 g  Sól: 0 g | | | | | Wartość energetyczna: 181 kcal Białko: 8,8 g Tłuszcze: 4,6 g (tł. nasycone: 2,8 g)  Węglowodany: 20,2 g (w tym cukry: 6,3 g) Błonnik pokarmowy: 0,2 g  Sól: 0,3 g | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15.05.2024 - ŚRODA | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ŚNIADANIE godz. 8.00 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Jogurt owocowy – 125g [124 kcal]  Piernik z nadzieniem owocowym – 13g [47 kcal] | | | | | | Jogurt owocowy – 125g [124 kcal]  Piernik z nadzieniem owocowym – 13g [47 kcal] | | | | | Jogurt naturalny– 160g [87 kcal]  Podpłomyki – 27g – [106 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: 242 kcal Białko: 6,8 g Tłuszcze: 8,5 g (tł. nasycone: 0,3 g)  Węglowodany: 39,5 g (w tym cukry: 5 g) Błonnik pokarmowy: 0,3 g  Sól: 0,5 g |  | | | | | Wartość energetyczna: 242 kcal Białko: 6,8 g Tłuszcze: 8,5 g (tł. nasycone: 0,3 g)  Węglowodany: 39,5 g (w tym cukry: 5 g) Błonnik pokarmowy: 0,3 g  Sól: 0,5 g | | |  | | | | Wartość energetyczna: 264 kcal Białko: 8,8 g Tłuszcze: 8,9 g (tł. nasycone: 2,9 g)  Węglowodany: 33,7 g (w tym cukry: 8,9 g) Błonnik pokarmowy: 0,3 g  Sól: 0,8 g | | | |
| 16-05-2024 - CZWARTEK | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ŚNIADANIE godz. 8.00 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ser mozzarella – 62,5 g – [174 kcal] |  | | | | | Ser mozzarella – 62,5 g – [174 kcal] | | |  | | | | Ser mozzarella – 62,5 g – [174 kcal] | | | |
|  |  | | | | |  | | |  | | | |  | | | |
| POSIŁEK NOCNY godz. 20.00 |  | | | | | | | |  | | | | | | | |
|  |  | | | | | | | |  | | | | | | | |
| Banan – 120g – [116 kcal] |  | | | | | Banan – 120g – [116 kcal] | | |  | | | | Mandarynki – 120 g *[54 kcal]* | | | |
| **wartość odżywcza dodatków** | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | |  | | | | | |  | | | | | |
| Wartość energetyczna: 290 kcal Białko: 12 g Tłuszcze: 14,8 g (tł. nasycone: 4 g)  Węglowodany: 26,6 g (w tym cukry: 9,3 g) Błonnik pokarmowy: 2 g  Sól: 1,4 g | | | | |  | | | Wartość energetyczna: 290 kcal Białko: 12 g Tłuszcze: 14,8 g (tł. nasycone: 4 g)  Węglowodany: 26,6 g (w tym cukry: 9,3 g) Błonnik pokarmowy: 2 g  Sól: 1,4 g | | |  | | | | | Wartość energetyczna: 228 kcal Białko: 11,6 g Tłuszcze: 14,7 g (tł. nasycone: 4 g)  Węglowodany: 12,5 g (w tym cukry: 7 g) Błonnik pokarmowy: 2,5 g  Sól: 0 g |
| 17 -05 – 2024 - PIĄTEK | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18 -05 – 2024 - SOBOTA | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ŚNIADANIE godz. 8.00 | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | |  | | | | | | |  | | | | | |
| Sałata masłowa – 10 g *[1 kcal]*  Biszkopty bez dodatku cukru -25 g *[94 kcal]*  Mandarynki – 120 g *[54 kcal]* | | | |  | | | Sałata masłowa – 10 g *[1 kcal]*  Biszkopty bez dodatku cukru -25 g *[94 kcal]*  Banan *–* 120 g *[116 kcal]* | | | |  | | | | | Sałata masłowa – 10 g *[1 kcal]*  Biszkopty bez dodatku cukru -25 g *[94 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: 220 kcal Białko: 3,24 g Tłuszcze: 1,9 g (tł. nasycone: 0,4 g)  Węglowodany: 30,1 g (w tym cukry: 27 g) Błonnik pokarmowy: 3,1 g  Sól: 0,4 g | | | | Wartość energetyczna: 220 kcal Białko: 3,24 g Tłuszcze: 1,9 g (tł. nasycone: 0,4 g)  Węglowodany: 30,1 g (w tym cukry: 27 g) Błonnik pokarmowy: 3,1 g  Sól: 0,4 g | | | | | | | Wartość energetyczna: 220 kcal Białko: 3,24 g Tłuszcze: 1,9 g (tł. nasycone: 0,4 g)  Węglowodany: 30,1 g (w tym cukry: 27 g) Błonnik pokarmowy: 3,1 g  Sól: 0,4 g | | | | | |
| 19 -05 – 2024 - NIEDZIELA | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sucharki pszenne – 41 g [156  kcal] | | | | Sucharki pszenne – 41 g [156  kcal] | | | | | | | Sucharki pszenne – 41 g [156  kcal] | | | | | |
|  | | | |  | | |  | | | |  | | | | |  |
|  | | | | | | |  | | | | | | | |  | |
| **wartość odżywcza dodatków** | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | |  | | | | | | | | |  | | | | | |
| Wartość energetyczna: 277 kcal, Białko: 6,3 g, Tłuszcze: 3,7 g (tł. nasycone: 1 g)  Węglowodany: 54,7 g (w tym cukry: 22,4 g), Błonnik pokarmowy: 3,7 g, Sól: 0,5 g | | Wartość energetyczna: 277 kcal, Białko: 6,3 g, Tłuszcze: 3,7 g (tł. nasycone: 1 g)  Węglowodany: 54,7 g (w tym cukry: 22,4 g), Błonnik pokarmowy: 3,7 g, Sól: 0,5 g | | | | | | | | | Wartość energetyczna: 277 kcal, Białko: 6,3 g, Tłuszcze: 3,7 g (tł. nasycone: 1 g)  Węglowodany: 54,7 g (w tym cukry: 22,4 g), Błonnik pokarmowy: 3,7 g, Sól: 0,5 g | | | | | |
|  | |  | | | | | | | | |  | | | | | |
|  | |  | | | | | | | | |  | | | | | |