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 [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  |
| Sucharki pszenne – 41 g [156kcal] | Sucharki pszenne – 41 g [156kcal] | Sucharki pszenne – 41 g [156kcal] |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |
| **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 |
|  |  |  |
|  |  |  |