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

|  |
| --- |
| 01.06.2024 - SOBOTA |
| **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: 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 |
|  |
| 02.06.2024 - 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 |
| 03-06-2024 - 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 |
| 04 -06 – 2024 - WTOREK |
|  |
| ŚNIADANIE godz. 8.00  |
|  |  |  |
| Sucharki pszenne – 41 g [156kcal] |  | Sucharki pszenne – 41 g [156kcal] | Sucharki pszenne – 41 g [156kcal] |
| POSIŁEK NOCNY godz. 20.00  |
| 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] |
|  |  |  |  |
|  |  |  |
| **wartość odżywcza dodatków**  |
| Wartość energetyczna: 277 kcal Białko: 6,5 g Tłuszcze: 4,5 g (tł. nasycone: 0,8 g) Węglowodany: 55,4 g (w tym cukry: 5,6 g) Błonnik pokarmowy: 2,8 g Sól: 0,3 g | Wartość energetyczna: 277 kcal Białko: 6,5 g Tłuszcze: 4,5 g (tł. nasycone: 0,8 g) Węglowodany: 55,4 g (w tym cukry: 5,6 g) Błonnik pokarmowy: 2,8 g Sól: 0,3 g | Wartość energetyczna: 277 kcal Białko: 6,5 g Tłuszcze: 4,5 g (tł. nasycone: 0,8 g) Węglowodany: 55,4 g (w tym cukry: 5,6 g) Błonnik pokarmowy: 2,8 g Sól: 0,3 g |
|  |
| 05 -06 – 2024 - ŚRODA |
|  |
| ŚNIADANIE godz. 8.00  |
| Pierniczki z nadzieniem owocowym – 26g – [*93 kcal*] | Pierniczki z nadzieniem owocowym – 26g – [*93 kcal*] | Biszkopty bez dodatku cukru -25 g *[94 kcal]* |
|  |  |  |  |  |
| POSIŁEK NOCNY godz. 2000  |  |  |
| Podpłomyki – 20g – [*70 kcal*] |  | Podpłomyki – 20g – [*70 kcal*] |  | Podpłomyki – 20g – [*70 kcal*] |
|  |  |  |
| wartość odżywcza dodatków : |
| Wartość energetyczna: 163 kcal Białko: 1,3 g Tłuszcze: 2,6 g (tł. nasycone: 0,4 g) Węglowodany: 32,1 g (w tym cukry: 27 g) Błonnik pokarmowy: 0 g Sól: 0,4 g | Wartość energetyczna: 163 kcal Białko: 1,3 g Tłuszcze: 2,6 g (tł. nasycone: 0,4 g) Węglowodany: 32,1 g (w tym cukry: 27 g) Błonnik pokarmowy: 0 g Sól: 0,4 g | Wartość energetyczna: 164 kcal Białko: 2,1 g Tłuszcze: 1,7 g (tł. nasycone: 0,2 g) Węglowodany: 25,9 g (w tym cukry: 6,3 g) Błonnik pokarmowy: 0,2 g Sól: 0,3 g |
| 06 -06 – 2024 - CZWARTEK |
| ŚNIADANIE godz. 8.00  |
| Mus owocowy – 100 g [60kcal] |  |  Mus owocowy – 100 g [60kcal] |  |  Mus owocowy – 100 g [60kcal] |
|  |  |  |
| POSIŁEK NOCNY godz. 20.00  |
| Ser mozzarella – 62,5g – *[174 kcal]* | Ser mozzarella – 62,5g – *[174 kcal]* | Ser mozzarella – 62,5g – *[174 kcal]* |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |
| **wartość odżywcza dodatków**  |
|  |  |   |
| Wartość energetyczna: 234 kcal, Białko: 11,2 g, Tłuszcze: 14,5 g (tł. nasycone: 4 g)Węglowodany: 11,6 g (w tym cukry: 9,7 g), Błonnik pokarmowy: 2,1 g, Sól: 0,5 g | Wartość energetyczna: 234 kcal, Białko: 11,2 g, Tłuszcze: 14,5 g (tł. nasycone: 4 g)Węglowodany: 11,6 g (w tym cukry: 9,7 g), Błonnik pokarmowy: 2,1 g, Sól: 0,5 g | Wartość energetyczna: 234 kcal, Białko: 11,2 g, Tłuszcze: 14,5 g (tł. nasycone: 4 g)Węglowodany: 11,6 g (w tym cukry: 9,7 g), Błonnik pokarmowy: 2,1 g, Sól: 0,5 g |
|  |  |  |
|  |  |  |