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 [156  kcal] | | | | |  | | | Sucharki pszenne – 41 g [156  kcal] | | | Sucharki pszenne – 41 g [156  kcal] | | | | | |
| POSIŁEK NOCNY godz. 20.00 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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] | | | | | |
|  | | | |  | | |  | | | |  | | | | | |
|  | | | | | | |  | | | |  | | | | | |
| **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 [60  kcal] | | | |  | | | Mus owocowy – 100 g [60  kcal] | | | |  | | | | | Mus owocowy – 100 g [60  kcal] |
|  | | | | | | |  | | | | | | | |  | |
| 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 | | | | | |
|  | |  | | | | | | | | |  | | | | | |
|  | |  | | | | | | | | |  | | | | | |