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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 20.05.2024 - PONIEDZIAŁEK | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Dieta podstawowa** | | | | | | **Dieta lekkostrawna** | | | |  | | | | **Dieta cukrzycowa** | | |
| 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: 6,2 g Tłuszcze: 7,6 g (tł. nasycone: 0,3 g)  Węglowodany: 30,2 g (w tym cukry: 18,9 g) Błonnik pokarmowy: 0,3 g  Sól: 0,9 g | | | | | | Wartość energetyczna: 195 kcal Białko: 6,2 g Tłuszcze: 7,6 g (tł. nasycone: 0,3 g)  Węglowodany: 30,2 g (w tym cukry: 18,9 g) Błonnik pokarmowy: 0,3 g  Sól: 0,9 g | | | | | Wartość energetyczna: 158 kcal Białko: 6,8 g Tłuszcze: 8,4 g (tł. nasycone: 3,3 g)  Węglowodany: 19,8 g (w tym cukry: 8,5 g) Błonnik pokarmowy: 0,3 g  Sól: 0,7 g | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21.05.2024 - WTOREK | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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: 0,2 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: 0,2 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: 0,2 g  Sól: 1,4 g | | | |
| 22-05-2024 - ŚRODA | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ŚNIADANIE godz. 8.00 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Herbatniki – 14 g [61 kcal] |  | | | | | Herbatniki – 14 g [61 kcal] | | |  | | | | Herbatniki – 14 g [61 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: 235 kcal Białko: 12.4 g Tłuszcze: 16,8 g (tł. nasycone: 5,5 g)  Węglowodany: 14,8 g (w tym cukry: 9,3 g) Błonnik pokarmowy: 0,4 g  Sól: 1,4 g | | | | |  | | | Wartość energetyczna: 235 kcal Białko: 12.4 g Tłuszcze: 16,8 g (tł. nasycone: 5,5 g)  Węglowodany: 14,8 g (w tym cukry: 9,3 g) Błonnik pokarmowy: 0,4 g  Sól: 1,4 g | | |  | | | | | Wartość energetyczna: 235 kcal Białko: 12.4 g Tłuszcze: 16,8 g (tł. nasycone: 5,5 g)  Węglowodany: 14,8 g (w tym cukry: 9,3 g) Błonnik pokarmowy: 0,4 g  Sól: 1,4 g |
| 23 -05 – 2024 - CZWARTEK | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 -05 – 2024 - PIĄTEK | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ŚNIADANIE godz. 8.00 | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | |  | | | | | | |  | | | | | |
| Banan – 120g [116 kcal] | | | |  | | | Banan – 120g [116 kcal] | | | |  | | | | | Ogórek kiszony – 60g [6 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: 187 kcal Białko: 3 g Tłuszcze: 4,6 g (tł. nasycone: 0,4 g)  Węglowodany: 38,6 g (w tym cukry: 27 g) Błonnik pokarmowy: 2,3 g  Sól: 0,5 g | | | | Wartość energetyczna: 187 kcal Białko: 3 g Tłuszcze: 4,6 g (tł. nasycone: 0,4 g)  Węglowodany: 38,6 g (w tym cukry: 27 g) Błonnik pokarmowy: 2,3 g  Sól: 0,5 g | | | | | | | Wartość energetyczna: 77 kcal Białko: 2,4 g Tłuszcze: 4,3 g (tł. nasycone: 0,3 g)  Węglowodany: 13,2 g (w tym cukry: 1,1 g) Błonnik pokarmowy: 0,6 g  Sól: 1,6 g | | | | | |
| 25 -05 – 2024 - SOBOTA | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | |
|  | |  | | | | | | | | |  | | | | | |
|  | |  | | | | | | | | |  | | | | | |