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 [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 |
|  |  |  |
|  |  |  |