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

|  |
| --- |
| 22.07.2024 - PONIEDZIAŁEK |
| **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 |
|  |
| 23.07.2024 - WTOREK |
|  |
| ŚNIADANIE godz. 8.00  |
| Chrupki kukurydziane – 6g – [18 kcal] | Chrupki kukurydziane – 6g – [18 kcal] | Chrupki kukurydziane – 6g – [18 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: 89 kcal Białko: 1,4 g Tłuszcze: 3,4 g (tł. nasycone: 0,2 g) Węglowodany: 12,9 g (w tym cukry: 0,9g) Błonnik pokarmowy: 0,7 g Sól: 0,3 g  |  | Wartość energetyczna: 89 kcal Białko: 1,4 g Tłuszcze: 3,4 g (tł. nasycone: 0,2 g) Węglowodany: 12,9 g (w tym cukry: 0,9g) Błonnik pokarmowy: 0,7 g Sól: 0,3 g |  | Wartość energetyczna: 89 kcal Białko: 1,4 g Tłuszcze: 3,4 g (tł. nasycone: 0,2 g) Węglowodany: 12,9 g (w tym cukry: 0,9g) Błonnik pokarmowy: 0,7 g Sól: 0,3 g |
| 24-07-2024 - ŚRODA |
| ŚNIADANIE godz. 8.00  |
| Serek wiejski – 200g – [194 kcal] |  | Serek wiejski – 200g – [194 kcal] |  | Serek wiejski – 200g – [194 kcal] |
|  |  |  |  |  |
| POSIŁEK NOCNY godz. 20.00  |  |  |
| Herbatniki – 14 g [61 kcal] | Herbatniki – 14 g [61 kcal] | Ogórek kiszony – 60g – [*7 kcal*] |
|  |  |  |  |  |
| **wartość odżywcza dodatków**  |
|  |  |  |
| Wartość energetyczna: 255 kcal Białko: 23,6 g Tłuszcze: 12,4 g (tł. nasycone: 7 g) Węglowodany: 18,4 g (w tym cukry: 3 g) Błonnik pokarmowy: 0,4 g Sól: 1,4 g  |  |  Wartość energetyczna: 255 kcal Białko: 23,6 g Tłuszcze: 12,4 g (tł. nasycone: 7 g) Węglowodany: 18,4 g (w tym cukry: 3 g) Błonnik pokarmowy: 0,4 g Sól: 1,4 g |  |  Wartość energetyczna: 201 kcal Białko: 22,6 g Tłuszcze: 10,1 g (tł. nasycone: 7 g) Węglowodany: 4,8 g (w tym cukry: 3 g) Błonnik pokarmowy: 0,3 g Sól: 2,5 g |
| 25 -07 – 2024 - CZWARTEK |
|  |
| ŚNIADANIE godz. 8.00  |
|  |  |  |
| Krakersy – 15 g – *[71 kcal]* |  | Krakersy – 15 g – *[71 kcal]* | Krakersy – 15 g – *[71 kcal]* |
| POSIŁEK NOCNY godz. 20.00  |
| *Nektarynka – 116g – [58 kcal]* | *Nektarynka – 116g – [58 kcal]* | *Nektarynka – 116g – [58 kcal]* |
|  |  |  |  |
|  |  |  |
| **wartość odżywcza dodatków**  |
| Wartość energetyczna: 129 kcal Białko: 2,8 g Tłuszcze: 4,4 g (tł. nasycone: 0,3 g) Węglowodany: 24,6 g (w tym cukry: 1,1 g) Błonnik pokarmowy: 1,7 g Sól: 0,5 g | Wartość energetyczna: 129 kcal Białko: 2,8 g Tłuszcze: 4,4 g (tł. nasycone: 0,3 g) Węglowodany: 24,6 g (w tym cukry: 1,1 g) Błonnik pokarmowy: 1,7 g Sól: 0,5 g | Wartość energetyczna: 129 kcal Białko: 2,8 g Tłuszcze: 4,4 g (tł. nasycone: 0,3 g) Węglowodany: 24,6 g (w tym cukry: 1,1 g) Błonnik pokarmowy: 1,7 g Sól: 0,5 g |
|  |
| 26 -07 – 2024 - PIĄTEK |
|  |
| ŚNIADANIE godz. 8.00  |
|  |  |  |
|  *Herbatniki – 14 g [61 kcal]* |  |  *Herbatniki – 14 g [61 kcal]* |  |  *Herbatniki – 14 g [61 kcal]* |
| POSIŁEK NOCNY godz. 2000  |  |  |
| Mus owocowy – 100 g [60kcal]Sucharki pszenne – 41 g [156kcal] |  | Mus owocowy – 100 g [60kcal]Sucharki pszenne – 41 g [156kcal] |  | Mus owocowy – 100 g [60kcal]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 |
| 27 -07 – 2024 - SOBOTA |
| ŚNIADANIE godz. 8.00  |
| Krakersy – 15 g – *[71 kcal]*Serek wiejski – 200g – [194 kcal] |  |  Krakersy – 15 g – *[71 kcal]*Serek wiejski – 200g – [194 kcal] |  |  Krakersy – 15 g – *[71 kcal]*Serek wiejski – 200g – [194 kcal] |
|  |  |  |
| 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: 421 kcal, Białko: 29,8 g, Tłuszcze: 16,9 g (tł. nasycone: 7,3 g)Węglowodany: 46 g (w tym cukry: 4,1 g), Błonnik pokarmowy: 1,7 g, Sól: 1,9 g | Wartość energetyczna: 421 kcal, Białko: 29,8 g, Tłuszcze: 16,9 g (tł. nasycone: 7,3 g)Węglowodany: 46 g (w tym cukry: 4,1 g), Błonnik pokarmowy: 1,7 g, Sól: 1,9 g | Wartość energetyczna: 421 kcal, Białko: 29,8 g, Tłuszcze: 16,9 g (tł. nasycone: 7,3 g)Węglowodany: 46 g (w tym cukry: 4,1 g), Błonnik pokarmowy: 1,7 g, Sól: 1,9 g |
|  |  |  |
|  |  |  |

|  |
| --- |
| 28 -07 – 2024 - NIEDZIELA |
| ŚNIADANIE godz. 8.00 |
| Herbatniki – 14 g [61 kcal] | Herbatniki – 14 g [61 kcal] | Herbatniki – 14 g [61 kcal] |
| POSIŁEK NOCNY godz. 20.00 |
| Mus owocowy – 90g – [*50 kcal*] | Mus owocowy – 90g – [*50 kcal*] | Mus owocowy – 90g – [*50 kcal*] |
| **wartość odżywcza dodatków** |
| Wartość energetyczna: 111 kcal, Białko: 0,8 g, Tłuszcze: 0,7 g (tł. nasycone: 0 g)Węglowodany: 14,9 g (w tym cukry: 10,4 g), Błonnik pokarmowy: 0,1 g, Sól: 0 g | Wartość energetyczna: 111 kcal, Białko: 0,8 g, Tłuszcze: 0,7 g (tł. nasycone: 0 g)Węglowodany: 14,9 g (w tym cukry: 10,4 g), Błonnik pokarmowy: 0,1 g, Sól: 0 g | Wartość energetyczna: 111 kcal, Białko: 0,8 g, Tłuszcze: 0,7 g (tł. nasycone: 0 g)Węglowodany: 14,9 g (w tym cukry: 10,4 g), Błonnik pokarmowy: 0,1 g, Sól: 0 g |