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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 29.07.2024 - 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 | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 30.07.2024 - WTOREK | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ŚNIADANIE godz. 8.00 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Mus owocowy – 100 g [60  kcal]  Sucharki pszenne – 41 g [156  kcal] | | | | | | Mus owocowy – 100 g [60  kcal]  Sucharki pszenne – 41 g [156  kcal] | | | | | Mus owocowy – 100 g [60  kcal]  Sucharki pszenne – 41 g [156  kcal] | | | | | |
|  | | | | | |  | | | | |  | | | | | |
|  | | | | | |  | | | | |  | | | | | |
| POSIŁEK NOCNY godz. 20.00 | | | | | |  | | | | |  | | | | | |
| *Herbatniki – 14 g [61 kcal]* | | | | | | *Herbatniki – 14 g [61 kcal]* | | | | | *Herbatniki – 14 g [61 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 | | | |
| 31-07-2024 - ŚRODA | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ŚNIADANIE godz. 8.00 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Herbatniki – 14 g [61 kcal] |  | | | | | Herbatniki – 14 g [61 kcal] | | |  | | | | Ogórek kiszony – 60g – [*7 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: 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 |
| 01 -08 – 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 | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 02 -08 – 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 [60  kcal]  Sucharki pszenne – 41 g [156  kcal] | | | |  | | | Mus owocowy – 100 g [60  kcal]  Sucharki pszenne – 41 g [156  kcal] | | | |  | | | | | Mus owocowy – 100 g [60  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 | | | | | |
| 03 -08 – 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 [156  kcal] | | | | Sucharki pszenne – 41 g [156  kcal] | | | | | | | Sucharki pszenne – 41 g [156  kcal] | | | | | |
|  | | | |  | | |  | | | |  | | | | |  |
|  | | | | | | |  | | | | | | | |  | |
| **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 | | | | | |
|  | |  | | | | | | | | |  | | | | | |
|  | |  | | | | | | | | |  | | | | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 04 -08 – 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 |