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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 01.09.2024 - NIEDZIELA | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **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 | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 02.09.2024 - PONIEDZIALEK | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ŚNIADANIE godz. 8.00 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Krakersy – 15 g – *[71 kcal]* | | | | | | Krakersy – 15 g – *[71 kcal]* | | | | | Krakersy – 15 g – *[71 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: 245 kcal, Białko: 12,6 g, Tłuszcze: 18,6 g (tł. nasycone: 0,3 g)  Węglowodany: 12,8 g (w tym cukry: 1,1 g), Błonnik pokarmowy: 0,3 g, Sól: 0,5 g |  | | | | | Wartość energetyczna: 245 kcal, Białko: 12,6 g, Tłuszcze: 18,6 g (tł. nasycone: 0,3 g)  Węglowodany: 12,8 g (w tym cukry: 1,1 g), Błonnik pokarmowy: 0,3 g, Sól: 0,5 g | | |  | | | | Wartość energetyczna: 245 kcal, Białko: 12,6 g, Tłuszcze: 18,6 g (tł. nasycone: 0,3 g)  Węglowodany: 12,8 g (w tym cukry: 1,1 g), Błonnik pokarmowy: 0,3 g, Sól: 0,5 g | | | |
| 03-09-2024 - WTOREK | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ŚNIADANIE godz. 8.00 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Podpłomyki – 27g – [106 kcal] |  | | | | | Podpłomyki – 27g – [106 kcal] | | |  | | | | Podpłomyki – 27g – [106 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: 300 kcal Białko: 22,2 g Tłuszcze: 10,9 g (tł. nasycone: 7 g)  Węglowodany: 17,5 g (w tym cukry: 3 g) Błonnik pokarmowy: 0 g  Sól: 0,7 g | | | | |  | | | Wartość energetyczna: 300 kcal Białko: 22,2 g Tłuszcze: 10,9 g (tł. nasycone: 7 g)  Węglowodany: 17,5 g (w tym cukry: 3 g) Błonnik pokarmowy: 0 g  Sól: 0,7 g | | |  | | | | | Wartość energetyczna: 300 kcal Białko: 22,2 g Tłuszcze: 10,9 g (tł. nasycone: 7 g)  Węglowodany: 17,5 g (w tym cukry: 3 g) Błonnik pokarmowy: 0 g  Sól: 0,7 g |
| 04 -09 – 2024 - ŚRODA | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ŚNIADANIE godz. 8.00 | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | |  | | | | | |  | | | | | |
| Sałata masłowa – 10 g *[1 kcal]*  Biszkopty bez dodatku cukru -25 g *[94 kcal]*  Mandarynki – 120 g *[54 kcal]* | | | | |  | | | Sałata masłowa – 10 g *[1 kcal]*  Biszkopty bez dodatku cukru -25 g *[94 kcal]*  Mandarynki – 120 g *[54 kcal]* | | | Sałata masłowa – 10 g *[1 kcal]*  Biszkopty bez dodatku cukru -25 g *[94 kcal]*  Mandarynki – 120 g *[54 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: 220 kcal Białko: 3,24 g Tłuszcze: 1,9 g (tł. nasycone: 0,4 g)  Węglowodany: 30,1 g (w tym cukry: 27 g) Błonnik pokarmowy: 3,1 g  Sól: 0,4 g | | | Wartość energetyczna: 220 kcal Białko: 3,24 g Tłuszcze: 1,9 g (tł. nasycone: 0,4 g)  Węglowodany: 30,1 g (w tym cukry: 27 g) Błonnik pokarmowy: 3,1 g  Sól: 0,4 g | | | | | | | | | Wartość energetyczna: 220 kcal Białko: 3,24 g Tłuszcze: 1,9 g (tł. nasycone: 0,4 g)  Węglowodany: 30,1 g (w tym cukry: 27 g) Błonnik pokarmowy: 3,1 g  Sól: 0,4 g | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 05 -09 – 2024 -CZWARTEK | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ŚNIADANIE godz. 8.00 | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | |  | | | | | | |  | | | | | |
| Ciastko biszkoptowe *„Lubisie” – 30g –* [119 kcal] | | | |  | | | Ciastko biszkoptowe *„Lubisie” – 30g –* [119 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: 321 kcal, Białko: 6,6 g, Tłuszcze: 6,5 g (tł. nasycone: 1,5 g)  Węglowodany: 55,4 g (w tym cukry: 22,3 g), Błonnik pokarmowy: 7,9 g, Sól: 0,5 g | | | | Wartość energetyczna: 321 kcal, Białko: 6,6 g, Tłuszcze: 6,5 g (tł. nasycone: 1,5 g)  Węglowodany: 55,4 g (w tym cukry: 22,3 g), Błonnik pokarmowy: 7,9 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 | | | | | |
| 06 -09 – 2024 - PIĄTEK | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ŚNIADANIE godz. 8.00 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Herbatniki – 20g – *[86 kcal]* | | | |  | | | Herbatniki – 20g – *[86 kcal]* | | | |  | | | | | Herbatniki – 20g – *[86 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: 210 kcal Białko: 6g Tłuszcze: 5,8 g (tł. nasycone: 2 g)  Węglowodany: 32,2 g (w tym cukry: 31,8 g) Błonnik pokarmowy: 0,4 g  Sól: 0,7 g | | Wartość energetyczna: 210 kcal Białko: 6g Tłuszcze: 5,8 g (tł. nasycone: 2 g)  Węglowodany: 32,2 g (w tym cukry: 31,8 g) Błonnik pokarmowy: 0,4 g  Sól: 0,7 g | | | | | | | | | Wartość energetyczna: 210 kcal Białko: 6g Tłuszcze: 5,8 g (tł. nasycone: 2 g)  Węglowodany: 32,2 g (w tym cukry: 31,8 g) Błonnik pokarmowy: 0,4 g  Sól: 0,7 g | | | | | |
|  | |  | | | | | | | | |  | | | | | |
|  | |  | | | | | | | | |  | | | | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 07 -09 – 2024 - SOBOTA | | |
| ŚNIADANIE godz. 8.00 | | |
| Chrupki kukurydziane – 10 g  [36 kcal] | Chrupki kukurydziane – 10 g  [36 kcal] | Chrupki kukurydziane – 10 g  [36 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: 109 kcal  Białko: 2,4 g  Tłuszcze: 3,5 g (tł. nasycone: 0,3 g)  Węglowodany: 17,5 g (w tym cukry: 1 g)  Błonnik pokarmowy: 1,17 g  Sól: 0,4 g | Wartość energetyczna: 109 kcal  Białko: 2,4 g  Tłuszcze: 3,5 g (tł. nasycone: 0,3 g)  Węglowodany: 17,5 g (w tym cukry: 1 g)  Błonnik pokarmowy: 1,17 g  Sól: 0,4 g | Wartość energetyczna: 109 kcal  Białko: 2,4 g  Tłuszcze: 3,5 g (tł. nasycone: 0,3 g)  Węglowodany: 17,5 g (w tym cukry: 1 g)  Błonnik pokarmowy: 1,17 g  Sól: 0,4 g |
| 08 -09 – 2024 - NIEDZIELA | | |
| ŚNIADANIE godz. 8.00 | | |
| Herbatniki – 20g [86 kcal] | Herbatniki – 20g [86 kcal] | Herbatniki – 20g [86 kcal] |
| POSIŁEK NOCNY godz. 20.00 | | |
| Mus owocowy – 100g – [60 kcal]  Sucharki pszenne – 41 g [156  kcal] | Mus owocowy – 100g – [60 kcal]  Sucharki pszenne – 41 g [156  kcal] | Mus owocowy – 100g – [60 kcal]  Sucharki pszenne – 41 g [156  kcal] |
| **wartość odżywcza dodatków** | | |
| Wartość energetyczna: 302 kcal Białko: 6,5 g Tłuszcze: 4,5 g (tł. nasycone: 0,6 g)  Węglowodany: 55,4 g (w tym cukry: 37,5 g) Błonnik pokarmowy: 2,8 g  Sól: 0,3 g | Wartość energetyczna: 302 kcal Białko: 6,5 g Tłuszcze: 4,5 g (tł. nasycone: 0,6 g)  Węglowodany: 55,4 g (w tym cukry: 37,5 g) Błonnik pokarmowy: 2,8 g  Sól: 0,3 g | Wartość energetyczna: 302 kcal Białko: 6,5 g Tłuszcze: 4,5 g (tł. nasycone: 0,6 g)  Węglowodany: 55,4 g (w tym cukry: 37,5 g) Błonnik pokarmowy: 2,8 g  Sól: 0,3 g |