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 [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: 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 kcalBiałko: 2,4 gTłuszcze: 3,5 g (tł. nasycone: 0,3 g)Węglowodany: 17,5 g (w tym cukry: 1 g)Błonnik pokarmowy: 1,17 gSól: 0,4 g | Wartość energetyczna: 109 kcalBiałko: 2,4 gTłuszcze: 3,5 g (tł. nasycone: 0,3 g)Węglowodany: 17,5 g (w tym cukry: 1 g)Błonnik pokarmowy: 1,17 gSól: 0,4 g | Wartość energetyczna: 109 kcalBiałko: 2,4 gTłuszcze: 3,5 g (tł. nasycone: 0,3 g)Węglowodany: 17,5 g (w tym cukry: 1 g)Błonnik pokarmowy: 1,17 gSól: 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 [156kcal] | Mus owocowy – 100g – [60 kcal]Sucharki pszenne – 41 g [156kcal] | Mus owocowy – 100g – [60 kcal]Sucharki pszenne – 41 g [156kcal] |
| **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 |