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

|  |
| --- |
| 21.10.2024 - PONIEDZIAŁEK |
| **Dieta podstawowa**  | **Dieta lekkostrawna**  |  | **Dieta cukrzycowa**  |
| 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– 160g [87 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 |
|  |
| 22.10.2024 - 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  |  |  |
| Podpłomyki – 18 g - [71 kcal] | Podpłomyki – 18 g - [71 kcal] | Podpłomyki – 18 g - [71 kcal] |
|  |  |   |
| **wartość odżywcza dodatków**  |
|  |
| Wartość energetyczna: 162 kcalBiałko: 5 gTłuszcze: 1 g (tł. nasycone: 0,7 g)Węglowodany: 32 g (w tym cukry: 1 g)Błonnik pokarmowy: 0 gSól: 0,3 g |  | Wartość energetyczna: 162 kcalBiałko: 5 gTłuszcze: 1 g (tł. nasycone: 0,7 g)Węglowodany: 32 g (w tym cukry: 1 g)Błonnik pokarmowy: 0 gSól: 0,3 g |  | Wartość energetyczna: 162 kcalBiałko: 5 gTłuszcze: 1 g (tł. nasycone: 0,7 g)Węglowodany: 32 g (w tym cukry: 1 g)Błonnik pokarmowy: 0 gSól: 0,3 g |
| 23-10-2024 - ŚRODA |
| ŚNIADANIE godz. 8.00  |
| *Krakersy – 15 g – [71 kcal]* |  | *Krakersy – 15 g – [71 kcal]* |  | *Krakersy – 15 g – [71 kcal]* |
|  |  |  |  |  |
| POSIŁEK NOCNY godz. 20.00  |  |  |
| 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]* |
|  |  |  |  |  |
| **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 |
|  |  |  |  |  |
| 24 -10 – 2024 - CZWARTEK |
|  |
| ŚNIADANIE godz. 8.00  |
|  |  |  |
| Herbatniki – 14 g [61 kcal] |  | Herbatniki – 14 g [61 kcal] | Herbatniki – 14 g [61 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: 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 |
|  |
| 25 -10 – 2024 - PIĄTEK |
|  |
| 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. 2000  |  |  |
| 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 |
| 26 -10 – 2024 - SOBOTA |
| ŚNIADANIE godz. 8.00  |
| Herbatniki – 14 g [61 kcal] |  |  Herbatniki – 20g – *[86 kcal]* |  |  Herbatniki – 20g – *[86 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 |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

|  |
| --- |
| 27 - 10 – 2024 - NIEDZIELA |
| 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 |