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 kcal  Białko: 5 g  Tłuszcze: 1 g (tł. nasycone: 0,7 g)  Węglowodany: 32 g (w tym cukry: 1 g)  Błonnik pokarmowy: 0 g  Sól: 0,3 g |  | | | | | Wartość energetyczna: 162 kcal  Białko: 5 g  Tłuszcze: 1 g (tł. nasycone: 0,7 g)  Węglowodany: 32 g (w tym cukry: 1 g)  Błonnik pokarmowy: 0 g  Sól: 0,3 g | | |  | | | | Wartość energetyczna: 162 kcal  Białko: 5 g  Tłuszcze: 1 g (tł. nasycone: 0,7 g)  Węglowodany: 32 g (w tym cukry: 1 g)  Błonnik pokarmowy: 0 g  Sól: 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 [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 | | | | | |
| 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 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 |