

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

13.01.2025 - PONIEDZIAŁEK		
Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta cukrzycowa
ŚNIADANIE godz. 8⁰⁰		
Krakersy – 15 g – [71 kcal]	Krakersy – 15 g – [71 kcal]	Krakersy – 15 g – [71 kcal]
POSIŁEK NOCNY godz. 20⁰⁰		
Jogurt owocowy – 125 g [124 kcal]	Jogurt owocowy – 125 g [124 kcal]	Jogurt naturalny – 160 g [87 kcal]
wartość odżywcza dodatków		
Wartość energetyczna: 195 kcal Białko: 5,7 g Tłuszcze: 6,6 g (tł. nasycone: 0,2 g) Węglowodany: 27,1 g (w tym cukry: 26,8 g) Błonnik pokarmowy: 0,3 g Sól: 0,9 g	Wartość energetyczna: 195 kcal Białko: 5,7 g Tłuszcze: 6,6 g (tł. nasycone: 0,2 g) Węglowodany: 27,1 g (w tym cukry: 26,8 g) Błonnik pokarmowy: 0,3 g Sól: 0,9 g	Wartość energetyczna: 167 kcal Białko: 8,2 g Tłuszcze: 6,4 g (tł. nasycone: 2,1 g) Węglowodany: 19,2 g (w tym cukry: 2,5 g) Błonnik pokarmowy: 0,3 g Sól: 0,3 g
14.01.2025 - WTOREK		
ŚNIADANIE godz. 8⁰⁰		
Herbatniki – 14 g [61 kcal]	Herbatniki – 14 g [61 kcal]	Herbatniki – 14 g [61 kcal]
POSIŁEK NOCNY godz. 20⁰⁰		
Biszkopty bez dodatku cukru 25 g [94 kcal] Mus owocowy – 200 g [100 kcal]	Biszkopty bez dodatku cukru 25 g [94 kcal] Mus owocowy – 200 g [100 kcal]	Biszkopty bez dodatku cukru 25 g [94 kcal] Mus owocowy – 200 g [100 kcal]
wartość odżywcza dodatków		
Wartość energetyczna: 255 kcal Białko: 4 g Tłuszcze: 3 g (tł. nasycone: 0,7 g) Węglowodany: 52 g (w tym cukry: 25 g) Błonnik pokarmowy: 1,2 g Sól: 0,1 g	Wartość energetyczna: 255 kcal Białko: 4 g Tłuszcze: 3 g (tł. nasycone: 0,7 g) Węglowodany: 52 g (w tym cukry: 25 g) Błonnik pokarmowy: 1,2 g Sól: 0,1 g	Wartość energetyczna: 255 kcal Białko: 4 g Tłuszcze: 3 g (tł. nasycone: 0,7 g) Węglowodany: 52 g (w tym cukry: 25 g) Błonnik pokarmowy: 1,2 g Sól: 0,1 g
15.01.2025 - ŚRODA		
ŚNIADANIE godz. 8⁰⁰		
Herbatniki – 14 g [61 kcal]	Herbatniki – 14 g [61 kcal]	Herbatniki – 14 g [61 kcal]
POSIŁEK NOCNY godz. 20⁰⁰		
Podpłomyki – 18 g - [71 kcal]	Podpłomyki – 18 g - [71 kcal]	Podpłomyki – 18 g - [71 kcal]
wartość odżywcza dodatków		
Wartość energetyczna: 129 kcal Białko: 3 g Tłuszcze: 2 g (tł. nasycone: 0,38 g) Węglowodany: 25 g (w tym cukry: 5,07 g) Błonnik pokarmowy: 0,18 g Sól: 0,35 g	Wartość energetyczna: 129 kcal Białko: 3 g Tłuszcze: 2 g (tł. nasycone: 0,38 g) Węglowodany: 25 g (w tym cukry: 5,07 g) Błonnik pokarmowy: 0,18 g Sól: 0,35 g	Wartość energetyczna: 129 kcal Białko: 3 g Tłuszcze: 2 g (tł. nasycone: 0,38 g) Węglowodany: 25 g (w tym cukry: 5,07 g) Błonnik pokarmowy: 0,18 g Sól: 0,35 g
16.01.2025 - CZWARTEK		
ŚNIADANIE godz. 8⁰⁰		
Podpłomyki – 18 g - [71 kcal]	Podpłomyki – 18 g - [71 kcal]	Podpłomyki – 18 g - [71 kcal]
POSIŁEK NOCNY godz. 20⁰⁰		
Ser mozzarella – 25 g – [64 kcal]	Ser mozzarella – 25 g – [64 kcal]	Ser mozzarella – 25 g – [64 kcal]
wartość odżywcza dodatków		
Wartość energetyczna: 132 kcal Białko: 8,3 g Tłuszcze: 4,2 g (tł. nasycone: 0,2 g) Węglowodany: 14,7 g (w tym cukry: 0,5 g) Błonnik pokarmowy: 0 g Sól: 0,2 g	Wartość energetyczna: 132 kcal Białko: 8,3 g Tłuszcze: 4,2 g (tł. nasycone: 0,2 g) Węglowodany: 14,7 g (w tym cukry: 0,5 g) Błonnik pokarmowy: 0 g Sól: 0,2 g	Wartość energetyczna: 132 kcal Białko: 8,3 g Tłuszcze: 4,2 g (tł. nasycone: 0,2 g) Węglowodany: 14,7 g (w tym cukry: 0,5 g) Błonnik pokarmowy: 0 g Sól: 0,2 g
17.01.2025 - PIĄTEK		
ŚNIADANIE godz. 8⁰⁰		

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
18.01.2025 – SOBOTA		
ŚNIADANIE godz. 8 ⁰⁰		
Krakersy – 15 g – [71 kcal]	Krakersy – 15 g – [71 kcal]	Krakersy – 15 g – [71 kcal]
POSIŁEK NOCNY godz. 20 ⁰⁰		
Jogurt owocowy – 125 g [124 kcal]	Jogurt owocowy – 125 g [124 kcal]	Jogurt naturalny – 160 g [87 kcal]
wartość odżywcza dodatków		
Wartość energetyczna: 195 kcal Białko: 5,7 g Tłuszcze: 6,6 g (tł. nasycone: 0,2 g) Węglowodany: 27,1 g (w tym cukry: 26,8 g) Błonnik pokarmowy: 0,3 g Sól: 0,9 g	Wartość energetyczna: 195 kcal Białko: 5,7 g Tłuszcze: 6,6 g (tł. nasycone: 0,2 g) Węglowodany: 27,1 g (w tym cukry: 26,8 g) Błonnik pokarmowy: 0,3 g Sól: 0,9 g	Wartość energetyczna: 167 kcal Białko: 8,2 g Tłuszcze: 6,4 g (tł. nasycone: 2,1 g) Węglowodany: 19,2 g (w tym cukry: 2,5 g) Błonnik pokarmowy: 0,3 g Sól: 0,3 g
19.01.2025 - NIEDZIELA		
ŚNIADANIE godz. 8 ⁰⁰		
Lubisie – 30 g – [119 kcal]	Krakersy – 15 g – [71 kcal]	Krakersy – 15 g – [71 kcal]
POSIŁEK NOCNY godz. 20 ⁰⁰		
Jogurt owocowy – 125 g [124 kcal]	Jogurt owocowy – 125 g [124 kcal]	Jogurt naturalny – 160 g [87 kcal]
wartość odżywcza dodatków		
Wartość energetyczna: 312 kcal Białko: 6 g Tłuszcze: 11 g (tł. nasycone: 2,92 g) Węglowodany: 47 g (w tym cukry: 28,3 g) Błonnik pokarmowy: 0,56 g Sól: 0,66 g	Wartość energetyczna: 195 kcal Białko: 5,7 g Tłuszcze: 6,6 g (tł. nasycone: 0,2 g) Węglowodany: 27,1 g (w tym cukry: 26,8 g) Błonnik pokarmowy: 0,3 g Sól: 0,9 g	Wartość energetyczna: 195 kcal Białko: 5,7 g Tłuszcze: 6,6 g (tł. nasycone: 0,2 g) Węglowodany: 27,1 g (w tym cukry: 26,8 g) Błonnik pokarmowy: 0,3 g Sól: 0,9 g