

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

16.12.2024 - 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
17.12.2024 - WTOREK		
ŚNIADANIE godz. 8⁰⁰		
Pierniki w czekoladzie – 39 g [147 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: 270 kcal Białko: 5 g Tłuszcze: 6 g (tł. nasycone: 1,9 g) Węglowodany: 48,2 g (w tym cukry: 37,6 g) Błonnik pokarmowy: 0,8 g Sól: 0,13 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
18.12.2024 - ŚRODA		
ŚNIADANIE godz. 8⁰⁰		
Krakersy – 15 g – [71 kcal] Serek wiejski – 200 g – [194 kcal]	Krakersy – 15 g – [71 kcal] Serek wiejski – 200 g – [194 kcal]	Krakersy – 15 g – [71 kcal] Serek wiejski – 200 g – [194 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: 334 kcal Białko: 26 g Tłuszcze: 13 g (tł. nasycone: 7,4 g) Węglowodany: 27 g (w tym cukry: 4,3 g) Błonnik pokarmowy: 0,3 g Sól: 2 g	Wartość energetyczna: 334 kcal Białko: 26 g Tłuszcze: 13 g (tł. nasycone: 7,4 g) Węglowodany: 27 g (w tym cukry: 4,3 g) Błonnik pokarmowy: 0,3 g Sól: 2 g	Wartość energetyczna: 334 kcal Białko: 26 g Tłuszcze: 13 g (tł. nasycone: 7,4 g) Węglowodany: 27 g (w tym cukry: 4,3 g) Błonnik pokarmowy: 0,3 g Sól: 2 g
19.12.2024 - CZWARTEK		
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]	Biszkopty bez dodatku cukru - 25 g [94 kcal]	Biszkopty bez dodatku cukru - 25 g [94 kcal]
wartość odżywcza dodatków		
Wartość energetyczna: 157 kcal Białko: 4 g Tłuszcze: 2,5 g (tł. nasycone: 0,5 g) Węglowodany: 29,4 g (w tym cukry: 0,6 g) Błonnik pokarmowy: 0,1 g Sól: 0,03 g	Wartość energetyczna: 157 kcal Białko: 4 g Tłuszcze: 2,5 g (tł. nasycone: 0,5 g) Węglowodany: 29,4 g (w tym cukry: 0,6 g) Błonnik pokarmowy: 0,1 g Sól: 0,03 g	Wartość energetyczna: 157 kcal Białko: 4 g Tłuszcze: 2,5 g (tł. nasycone: 0,5 g) Węglowodany: 29,4 g (w tym cukry: 0,6 g) Błonnik pokarmowy: 0,1 g Sól: 0,03 g
20.12.2024 - 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]

Jogurt owocowy – 120 g [110 kcal]	Jogurt owocowy – 120 g [110 kcal]	Jogurt naturalny – 180 g [108 kcal]
POSIŁEK NOCNY godz. 20⁰⁰		
Mus owocowy – 100 g [60 kcal]	Mus owocowy – 100 g [60 kcal]	Jogurt naturalny – 180 g [108 kcal]
wartość odżywcza dodatków		
Wartość energetyczna: 265 kcal Białko: 7,7 g Tłuszcze: 5 g (tł. nasycone: 2,8 g) Węglowodany: 47 g (w tym cukry: 26,4 g) Błonnik pokarmowy: 2,14 g Sól: 0,3 g	Wartość energetyczna: 265 kcal Białko: 7,7 g Tłuszcze: 5 g (tł. nasycone: 2,8 g) Węglowodany: 47 g (w tym cukry: 26,4 g) Błonnik pokarmowy: 2,14 g Sól: 0,3 g	Wartość energetyczna: 312 kcal Białko: 18,4 g Tłuszcze: 8,3 g (tł. nasycone: 4,8 g) Węglowodany: 40,6 g (w tym cukry: 4,2 g) Błonnik pokarmowy: 0,14 g Sól: 0,03 g
21.12.2024 – SOBOTA		
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
22.12.2024 - NIEDZIELA		
ŚNIADANIE godz. 8⁰⁰		
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]
POSIŁEK NOCNY godz. 20⁰⁰		
Herbatniki – 14 g [61 kcal]	Herbatniki – 14 g [61 kcal]	Herbatniki – 14 g [61 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