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

|  |
| --- |
| 20.01.2025 - PONIEDZIAŁEK |
| **Dieta podstawowa**  | **Dieta lekkostrawna**  |  | **Dieta cukrzycowa**  |
| ŚNIADANIE godz. 8.00  |
|  |  |  |
| Herbatniki – 14 g [61 kcal] | Herbatniki – 14 g [61 kcal] |  | Herbatniki – 14 g [61 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 |
|  |
| 21.01.2025 - 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 |
| 22-01-2025 - ŚRODA |
| ŚNIADANIE godz. 8.00  |
| Biszkopt z nadzieniem „Lubisie” – 30g – [119 kcal] |  | Biszkopt z nadzieniem „Lubisie” – 30g – [119 kcal] |  | Biszkopt z nadzieniem „Lubisie” – 30g – [119 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: 313 kcalBiałko: 23,8 gTłuszcze: 14,8 g (tł. nasycone: 7,9 g)Węglowodany: 21,4 g (w tym cukry: 11,7 g)Błonnik pokarmowy: 0,4 gSól: 1,6 g | Wartość energetyczna: 313 kcalBiałko: 23,8 gTłuszcze: 14,8 g (tł. nasycone: 7,9 g)Węglowodany: 21,4 g (w tym cukry: 11,7 g)Błonnik pokarmowy: 0,4 gSól: 1,6 g | Wartość energetyczna: 313 kcalBiałko: 23,8 gTłuszcze: 14,8 g (tł. nasycone: 7,9 g)Węglowodany: 21,4 g (w tym cukry: 11,7 g)Błonnik pokarmowy: 0,4 gSól: 1,6 g |
|  |  |  |  |  |
| 23 -01 – 2025 - CZWARTEK |
|  |
| 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 -01 – 2025 - PIĄTEK |
|  |
| ŚNIADANIE godz. 8.00  |
| Sok warzywny pomidorowy *– 230g – [32 kcal]* | Sok warzywny pomidorowy – 230g – [32 kcal] | Sok warzywny pomidorowy – 230g – [32 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: 103 kcal Białko: 3,7 g Tłuszcze: 1,3 g (tł. nasycone: 0,4 g) Węglowodany: 21,2 g (w tym cukry: 0,7 g) Błonnik pokarmowy: 3 g Sól: 0,3 g | Wartość energetyczna: 103 kcal Białko: 3,7 g Tłuszcze: 1,3 g (tł. nasycone: 0,4 g) Węglowodany: 21,2 g (w tym cukry: 0,7 g) Błonnik pokarmowy: 3 g Sól: 0,3 g | Wartość energetyczna: 103 kcal Białko: 3,7 g Tłuszcze: 1,3 g (tł. nasycone: 0,4 g) Węglowodany: 21,2 g (w tym cukry: 0,7 g) Błonnik pokarmowy: 3 g Sól: 0,3 g |
| 25 -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  |
| Mus owocowy – 90g – [*50 kcal*] | Mus owocowy – 90g – [*50 kcal*] | *Mus owocowy – 90g – [50 kcal]* |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |
| **wartość odżywcza dodatków**  |
| Wartość energetyczna: 121 kcalBiałko: 8,2 gTłuszcze: 6,4 g (tł. nasycone: 2,1 g)Węglowodany: 19,2 g (w tym cukry: 2,5 g)Błonnik pokarmowy: 0,3 gSól: 0,3 g | Wartość energetyczna: 121 kcalBiałko: 8,2 gTłuszcze: 6,4 g (tł. nasycone: 2,1 g)Węglowodany: 19,2 g (w tym cukry: 2,5 g)Błonnik pokarmowy: 0,3 gSól: 0,3 g |  Wartość energetyczna: 121 kcalBiałko: 8,2 gTłuszcze: 6,4 g (tł. nasycone: 2,1 g)Węglowodany: 19,2 g (w tym cukry: 2,5 g)Błonnik pokarmowy: 0,3 gSól: 0,3 g |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

|  |
| --- |
| 26 -01 – 2025 - NIEDZIELA |
| ŚNIADANIE godz. 8.00 |
| Ser mozzarella – 62,5 g – [174 kcal] | Ser mozzarella – 62,5 g – [174 kcal] | Ser mozzarella – 62,5 g – [174 kcal] |
| POSIŁEK NOCNY godz. 20.00 |
| Banan – 120g – [116 kcal] | Banan – 120g – [116 kcal] | Mandarynki – 120 g *[54 kcal]* |
| **wartość odżywcza dodatków** |
| Wartość energetyczna: 290 kcal Białko: 12 g Tłuszcze: 14,8 g (tł. nasycone: 4 g) Węglowodany: 26,6 g (w tym cukry: 9,3 g) Błonnik pokarmowy: 2 g Sól: 1,4 g | Wartość energetyczna: 290 kcal Białko: 12 g Tłuszcze: 14,8 g (tł. nasycone: 4 g) Węglowodany: 26,6 g (w tym cukry: 9,3 g) Błonnik pokarmowy: 2 g Sól: 1,4 g | Wartość energetyczna: 228 kcal Białko: 11,6 g Tłuszcze: 14,7 g (tł. nasycone: 4 g) Węglowodany: 12,5 g (w tym cukry: 7 g) Błonnik pokarmowy: 2,5 g Sól: 0 g |