

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

17.03.2025 - PONIEDZIAŁEK		
Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta cukrzycowa
ŚNIADANIE godz. 8⁰⁰		
Podpłomyki – 18 g [71 kcal]	Podpłomyki – 18 g [71 kcal]	Podpłomyki – 18 g [71 kcal]
POSIŁEK NOCNY godz. 20⁰⁰		
Sok wielowarzywny buraczany – 230 g [32 kcal]	Sok wielowarzywny buraczany – 230 g [32 kcal]	Sok wielowarzywny buraczany – 230 g [32 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
18.03.2025 - WTOREK		
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. 20⁰⁰		
Ogórek kwaszony – 25 g [3 kcal]	Ser mozzarella light – 25 g [40 kcal]	Ogórek kwaszony – 25 g [3 kcal]
wartość odżywcza dodatków		
Wartość energetyczna: 99 kcal Białko: 3,1 g Tłuszcze: 1,2 g (tł. nasycone: 0,5 g) Węglowodany: 18,8 g (w tym cukry: 0,6 g) Błonnik pokarmowy: 0,3 g Sól: 0,5 g	Wartość energetyczna: 135 kcal Białko: 7,6 g Tłuszcze: 3,3 g (tł. nasycone: 1,9 g) Węglowodany: 18,5 g (w tym cukry: 0,6 g) Błonnik pokarmowy: 0,14 g Sól: 0,2 g	Wartość energetyczna: 99 kcal Białko: 3,1 g Tłuszcze: 1,2 g (tł. nasycone: 0,5 g) Węglowodany: 18,8 g (w tym cukry: 0,6 g) Błonnik pokarmowy: 0,3 g Sól: 0,5 g
19.03.2025 - ŚRODA		
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
20.03.2025 - CZWARTEK		
ŚNIADANIE godz. 8⁰⁰		
Herbatniki – 14 g [61 kcal]	Herbatniki – 14 g [61 kcal]	Herbatniki – 14 g [61 kcal]
POSIŁEK NOCNY godz. 20⁰⁰		
Serek wiejski – 200 g – [194 kcal]	Serek wiejski – 200 g – [194 kcal]	Serek wiejski – 200 g – [194 kcal]
wartość odżywcza dodatków		
Wartość energetyczna: 255 kcal Białko: 23 g Tłuszcze: 12 g (tł. nasycone: 7,2 g) Węglowodany: 15 g (w tym cukry: 7,6 g) Błonnik pokarmowy: 0,2 g Sól: 1,5 g	Wartość energetyczna: 255 kcal Białko: 23 g Tłuszcze: 12 g (tł. nasycone: 7,2 g) Węglowodany: 15 g (w tym cukry: 7,6 g) Błonnik pokarmowy: 0,2 g Sól: 1,5 g	Wartość energetyczna: 255 kcal Białko: 23 g Tłuszcze: 12 g (tł. nasycone: 7,2 g) Węglowodany: 15 g (w tym cukry: 7,6 g) Błonnik pokarmowy: 0,2 g Sól: 1,5 g
21.03.2025 - PIĄTEK		
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
22.03.2025 – SOBOTA		
ŚNIADANIE godz. 8⁰⁰		
Lubisie – 30 g – [119 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: 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
23.03.2025 - NIEDZIELA		
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. 20⁰⁰		
Serek wiejski – 200 g [194 kcal]	Serek wiejski – 200 g [194 kcal]	Serek wiejski – 200 g [194 kcal]
wartość odżywcza dodatków		
Wartość energetyczna: 288 kcal Białko: 24 g Tłuszcze: 10,8 g (tł. nasycone: 7,2 g) Węglowodany: 16,4 g (w tym cukry: 9,3 g) Błonnik pokarmowy: 7,1 g Sól: 1,4 g	Wartość energetyczna: 288 kcal Białko: 24 g Tłuszcze: 10,8 g (tł. nasycone: 7,2 g) Węglowodany: 16,4 g (w tym cukry: 9,3 g) Błonnik pokarmowy: 7,1 g Sól: 1,4 g	Wartość energetyczna: 288 kcal Białko: 24 g Tłuszcze: 10,8 g (tł. nasycone: 7,2 g) Węglowodany: 16,4 g (w tym cukry: 9,3 g) Błonnik pokarmowy: 7,1 g Sól: 1,4 g