

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

04.03.2024 - PONIEDZIAŁEK		
Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta cukrzycowa
ŚNIADANIE godz. 8⁰⁰		
Krakersy – 15 g – [71 kcal] Mandarynki – 120 g [54 kcal]	Krakersy – 15 g – [71 kcal] Banan – 120 g [116 kcal]	Krakersy – 15 g – [71 kcal] Mandarynki – 120 g [54 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: 281 kcal Białko: 6,5 g Tłuszcze: 5,1 g (tł. nasycone: 0,9 g) Węglowodany: 52,7 g (w tym cukry: 17,6 g) Błonnik pokarmowy: 4 g Sól: 0,7 g	Wartość energetyczna: 343 kcal Białko: 7 g Tłuszcze: 5,2 g (tł. nasycone: 1 g) Węglowodany: 67,4 g (w tym cukry: 29,7 g) Błonnik pokarmowy: 3,8 g Sól: 0,7 g	Wartość energetyczna: 281 kcal Białko: 6,5 g Tłuszcze: 5,1 g (tł. nasycone: 0,9 g) Węglowodany: 52,7 g (w tym cukry: 17,6 g) Błonnik pokarmowy: 4 g Sól: 0,7 g
05.03.2024 - WTOREK		
ŚNIADANIE godz. 8⁰⁰		
Salata masłowa – 10 g [1 kcal] Ogórek kwaszony – 25 g [3 kcal]	Salata masłowa – 10 g [1 kcal] Ser mozzarella light – 25 g [40 kcal]	Salata masłowa – 10 g [1 kcal] Ogórek kwaszony – 25 g [3 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: 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
06.03.2024 - ŚRODA		
ŚNIADANIE godz. 8⁰⁰		
Salata masłowa - 10 g [1 kcal] Ogórek świeży – 25 g [4 kcal] Rzodkiewka - 15 g [3 kcal] Chrupki kukurydziane – 10 g [36 kcal]	Salata masłowa – 10 g [1 kcal] Ser mozzarella light – 25 g [40 kcal] Chrupki kukurydziane – 10 g [36 kcal]	Salata masłowa - 10 g [1 kcal] Ogórek świeży – 25 g [4 kcal] Rzodkiewka - 15 g [3 kcal] Chrupki kukurydziane – 10 g [36 kcal]
POSIŁEK NOCNY godz. 20⁰⁰		
Wafle ryżowe – 20 g [77 kcal]	Wafle ryżowe – 20 g [77 kcal]	Wafle ryżowe – 20 g [77 kcal]
wartość odżywcza dodatków		
Wartość energetyczna: 122 kcal Białko: 3 g Tłuszcze: 1 g (tł. nasycone: 0,2 g) Węglowodany: 25,4 g (w tym cukry: 0,6 g) Błonnik pokarmowy: 2,2 g Sól: 0,01 g	Wartość energetyczna: 154 kcal Białko: 7,3 g Tłuszcze: 3,1 g (tł. nasycone: 1,63 g) Węglowodany: 24,2 g (w tym cukry: 0,3 g) Błonnik pokarmowy: 1,7 g Sól: 0,2 g	Wartość energetyczna: 122 kcal Białko: 3 g Tłuszcze: 1 g (tł. nasycone: 0,2 g) Węglowodany: 25,4 g (w tym cukry: 0,6 g) Błonnik pokarmowy: 2,2 g Sól: 0,01 g
07.03.2024 - CZWARTEK		
ŚNIADANIE godz. 8⁰⁰		
Salata masłowa - 10 g [1 kcal] Krakersy – 15 g – [71 kcal]	Salata masłowa - 10 g [1 kcal] Krakersy – 15 g – [71 kcal]	Salata masłowa - 10 g [1 kcal] Krakersy – 15 g – [71 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: 167 kcal Białko: 4,2 g Tłuszcze: 4,3 g (tł. nasycone: 0,7 g) Węglowodany: 27,6 g (w tym cukry: 1,4 g) Błonnik pokarmowy: 0,4 g Sól: 0,4 g	Wartość energetyczna: 167 kcal Białko: 4,2 g Tłuszcze: 4,3 g (tł. nasycone: 0,7 g) Węglowodany: 27,6 g (w tym cukry: 1,4 g) Błonnik pokarmowy: 0,4 g Sól: 0,4 g	Wartość energetyczna: 167 kcal Białko: 4,2 g Tłuszcze: 4,3 g (tł. nasycone: 0,7 g) Węglowodany: 27,6 g (w tym cukry: 1,4 g) Błonnik pokarmowy: 0,4 g Sól: 0,4 g

08.03.2024 - PIĄTEK		
ŚNIADANIE godz. 8 ⁰⁰		
Salata masłowa - 10 g [1 kcal] Podpłomyki – 18g [69 kcal]	Salata masłowa - 10 g [1 kcal] Podpłomyki – 18g [69 kcal]	Salata masłowa - 10 g [1 kcal] Podpłomyki – 18g [69 kcal]
POSIŁEK NOCNY godz. 20 ⁰⁰		
Wafle ryżowe – 20 g [77 kcal] Mandarynki – 120 g [54 kcal]	Wafle ryżowe – 20 g [77 kcal] Banan – 120 g [116 kcal]	Wafle ryżowe – 20 g [77 kcal] Mandarynki – 120 g [54 kcal]
wartość odżywcza dodatków		
Wartość energetyczna: 202 kcal Białko: 4,5 g Tłuszcze: 1,8 g (tł. nasycone: 0,3 g) Węglowodany: 42,5 g (w tym cukry: 11,7 g) Błonnik pokarmowy: 3,7 g Sól: 0,04 g	Wartość energetyczna: 264 kcal Białko: 5 g Tłuszcze: 1,9 g (tł. nasycone: 0,4 g) Węglowodany: 57,2 g (w tym cukry: 23,7 g) Błonnik pokarmowy: 3,5 g Sól: 0,04 g	Wartość energetyczna: 202 kcal Białko: 4,5 g Tłuszcze: 1,8 g (tł. nasycone: 0,3 g) Węglowodany: 42,5 g (w tym cukry: 11,7 g) Błonnik pokarmowy: 3,7 g Sól: 0,04 g
09.03.2024 - SOBOTA		
ŚNIADANIE godz. 8 ⁰⁰		
Salata masłowa – 10 g [1 kcal] Biszkopty bez dodatku cukru - 25 g [94 kcal] Mandarynki – 120 g [54 kcal]	Salata masłowa – 10 g [1 kcal] Biszkopty bez dodatku cukru - 25 g [94 kcal] Banan – 120 g [116 kcal]	Salata masłowa – 10 g [1 kcal] Biszkopty bez dodatku cukru - 25 g [94 kcal] Mandarynki – 120 g [54 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: 221 kcal Białko: 4,9 g Tłuszcze: 4,5 g (tł. nasycone: 1,8 g) Węglowodany: 41 g (w tym cukry: 12,5 g) Błonnik pokarmowy: 2,7 g Sól: 0,4 g	Wartość energetyczna: 283 kcal Białko: 5,4 g Tłuszcze: 4,7 g (tł. nasycone: 0,8 g) Węglowodany: 55,8 g (w tym cukry: 24,5 g) Błonnik pokarmowy: 2,4 g Sól: 0,4 g	Wartość energetyczna: 221 kcal Białko: 4,9 g Tłuszcze: 4,5 g (tł. nasycone: 1,8 g) Węglowodany: 41 g (w tym cukry: 12,5 g) Błonnik pokarmowy: 2,7 g Sól: 0,4 g
10.03.2024 - NIEDZIELA		
ŚNIADANIE godz. 8 ⁰⁰		
Salata masłowa – 10 g [1 kcal] Ogórek kiszony – 25 g [3 kcal]	Salata masłowa – 10 g [1 kcal] Ser mozzarella light – 25 g [40 kcal]	Salata masłowa – 10 g [1 kcal] Ogórek kiszony – 25 g [3 kcal]
POSIŁEK NOCNY godz. 20 ⁰⁰		
Wafle ryżowe – 20 g [77 kcal] Jogurt owocowy – 120 g [110 kcal]	Wafle ryżowe – 20 g [77 kcal] Jogurt owocowy – 120 g [110 kcal]	Wafle ryżowe – 20 g [77 kcal] Jogurt naturalny – 180 g [108 kcal]
wartość odżywcza dodatków		
Wartość energetyczna: 191 kcal Białko: 6,1 g Tłuszcze: 4 g (tł. nasycone: 2,3 g) Węglowodany: 31,1 g (w tym cukry: 14,1 g) Błonnik pokarmowy: 1,1 g Sól: 0,6 g	Wartość energetyczna: 226 kcal Białko: 14,2 g Tłuszcze: 6,4 g (tł. nasycone: 4 g) Węglowodany: 27,5 g (w tym cukry: 2,1 g) Błonnik pokarmowy: 1 g Sól: 0,2 g	Wartość energetyczna: 190 kcal Białko: 9,7 g Tłuszcze: 4,3 g (tł. nasycone: 2,3 g) Węglowodany: 27,7 g (w tym cukry: 2,1 g) Błonnik pokarmowy: 1,1 g Sól: 0,4 g