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

|  |
| --- |
| 02.04.2024 - WTOREK |
| **Dieta podstawowa**  | **Dieta lekkostrawna**  |  | **Dieta cukrzycowa**  |  |
| ŚNIADANIE godz. 8.00  |
|  |  |  |
| Chrupki kukurydziane -5g [*18 kcal]* | Chrupki kukurydziane -5g [*18 kcal]* |  | Chrupki kukurydziane -5g [*18 kcal]* |  |
|  |  |  |
| POSIŁEK NOCNY godz. 20.00  |
|  |  |  |
| Podpłomyki – 20g – [*70 kcal*]Ser mozzarella–30g – *[47 kcal]* | Podpłomyki – 20g – [*70 kcal*]Ser mozzarella–30g – *[47 kcal]* |  | Podpłomyki – 20g – [*70 kcal*]Ser mozzarella–30g – *[47 kcal]* |  |
| **wartość odżywcza dodatków**  |
| Wartość energetyczna: 135 kcal Białko: 6,3 g Tłuszcze: 3,7 g (tł. nasycone: 0,5 g) Węglowodany: 17,4 g (w tym cukry: 17 g) Błonnik pokarmowy: 0,4 g Sól: 3 g  |  Wartość energetyczna: 135 kcal Białko: 6,3 g Tłuszcze: 3,7 g (tł. nasycone: 0,5 g) Węglowodany: 17,4 g (w tym cukry: 17 g) Błonnik pokarmowy: 0,4 g Sól: 3 g |  Wartość energetyczna: 135 kcal Białko: 6,3 g Tłuszcze: 3,7 g (tł. nasycone: 0,5 g) Węglowodany: 17,4 g (w tym cukry: 17 g) Błonnik pokarmowy: 0,4 g Sól: 3 g |
|  |
| 03.04.2024 - ŚRODA |
|  |
| ŚNIADANIE godz. 8.00  |
|  |  |  |
| Herbatniki – 20g – *[86 kcal]* |  *Herbatniki – 20g – [86 kcal]* |  *Herbatniki – 20g – [86 kcal]* |
|  |  |  |
| POSIŁEK NOCNY godz. 20.00  |  |  |
|  |  |  |
| Jogurt owocowy – 125g- [*124 kcal*] | Jogurt owocowy – *125g- [124 kcal]* |  Jogurt naturalny – *125g- [124 kcal]* |
| **wartość odżywcza dodatków**  |
|  |
| Wartość energetyczna: 210 kcal Białko: 6g Tłuszcze: 5,8 g (tł. nasycone: 2 g) Węglowodany: 32,2 g (w tym cukry: 31,8 g) Błonnik pokarmowy: 0,4 g Sól: 0,7 g  |  | Wartość energetyczna: 210 kcal Białko: 6g Tłuszcze: 5,8 g (tł. nasycone: 2 g) Węglowodany: 32,2 g (w tym cukry: 31,8 g) Błonnik pokarmowy: 0,4 g Sól: 0,7 g |  | Wartość energetyczna: 210 kcal Białko: 6g Tłuszcze: 5,8 g (tł. nasycone: 2 g) Węglowodany: 32,2 g (w tym cukry: 31,8 g) Błonnik pokarmowy: 0,4 g Sól: 0,7 g |  |
| 04-04-2024 - CZWARTEK |
| ŚNIADANIE godz. 8.00  |
| Sucharki pszenne – 41 g – *[156 kcal]*  |  | Sucharki pszenne – 41 g – *[156 kcal]*  |  | Sucharki pszenne – 41 g – *[156 kcal]*  |
|  |  |  |  |  |
| POSIŁEK NOCNY godz. 20.00  |  |  |
|  |  |  |
| Biszkopty bez dodatku cukru -25 g *[94 kcal]*  |  | Biszkopty bez dodatku cukru -25 g *[94 kcal]*  |  | Biszkopty bez dodatku cukru -25 g *[94 kcal]*  |
| **wartość odżywcza dodatków**  |
|  |  |  |
| Wartość energetyczna: 250 kcal Białko: 6,7 g Tłuszcze: 3,2 g (tł. nasycone: 0,6 g) Węglowodany: 47,2 g (w tym cukry: 23 g) Błonnik pokarmowy: 2 g Sól: 0,3 g  |  |  Wartość energetyczna: 250 kcal Białko: 6,7 g Tłuszcze: 3,2 g (tł. nasycone: 0,6 g) Węglowodany: 47,2 g (w tym cukry: 23 g) Błonnik pokarmowy: 2 g Sól: 0,3 g |  |  Wartość energetyczna: 250 kcal Białko: 6,7 g Tłuszcze: 3,2 g (tł. nasycone: 0,6 g) Węglowodany: 47,2 g (w tym cukry: 23 g) Błonnik pokarmowy: 2 g Sól: 0,3 g |
| 05 -04 – 2024 - PIĄTEK |
|  |
| 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 – 125g- [*124 kcal*] | Jogurt owocowy – 125g- [*124 kcal*] | Jogurt naturalny – 125g- [*124 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: 0,3 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: 0,3 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: 0,3 g |
|  |
| 06 -04 – 2024 - SOBOTA |
|  |
| ŚNIADANIE godz. 8.00  |
|  |  |  |
| 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]* Banan *–* 120 g *[116 kcal]*  |  | Sałata masłowa – 10 g *[1 kcal]* Biszkopty bez dodatku cukru -25 g *[94 kcal]* Mandarynki – 120 g *[54 kcal]*  |
| POSIŁEK NOCNY godz. 2000  |  |  |
| Krakersy – 15 g – *[71 kcal]*  |  | Krakersy – 15 g – *[71 kcal]*  |  | Krakersy – 15 g – *[71 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 |
| 07 -04 – 2024 - NIEDZIELA |
| ŚNIADANIE godz. 8.00  |
| 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]* Banan *–* 120 g *[116 kcal]*  |  | Sałata 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: 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 |
|  |  |  |