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

|  |
| --- |
| 08.05.2024 - ŚRODA |
| **Dieta podstawowa**  | **Dieta lekkostrawna**  |  | **Dieta cukrzycowa**  |
| ŚNIADANIE godz. 8.00  |
| Pierniki owocowe – 66g- 233 kcal | Pierniki owocowe – 66g- 233 kcal | Biszkopty bez dodatku cukru -25 g *[94 kcal]* |
|  |  |  |  |
|  |  |
| POSIŁEK NOCNY godz. 20.00  |
|  |  |  |
| Jogurt owocowy – 125g [124 kcal] | Jogurt owocowy – 125g [124 kcal] |  | Jogurt naturalny– 160g [87 kcal] |
| **wartość odżywcza dodatków**  |
| Wartość energetyczna: 357 kcal Białko: 7,2 g Tłuszcze: 7,8 g (tł. nasycone: 1,3 g) Węglowodany: 64,3 g (w tym cukry: 64,3 g) Błonnik pokarmowy: 0 g Sól: 0 g  | Wartość energetyczna: 357 kcal Białko: 7,2 g Tłuszcze: 7,8 g (tł. nasycone: 1,3 g) Węglowodany: 64,3 g (w tym cukry: 64,3 g) Błonnik pokarmowy: 0 g Sól: 0 g |  Wartość energetyczna: 181 kcal Białko: 11,4 g Tłuszcze: 7,9 g (tł. nasycone: 0,2 g) Węglowodany: 23,1 g (w tym cukry: 6,3 g) Błonnik pokarmowy: 0,2 g Sól: 0,3 g |
|  |
| 09.05.2024 - CZWARTEK |
|  |
| ŚNIADANIE godz. 8.00  |
| Jogurt owocowy – 125g [124 kcal] | Jogurt owocowy – 125g [124 kcal] | Jogurt naturalny– 160g [87 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: 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: 216 kcal Białko: 10,8g Tłuszcze: 10,3 g (tł. nasycone: 0,1 g) Węglowodany: 20 g (w tym cukry: 19,7 g) Błonnik pokarmowy: 0,3 g Sól: 0,7 g |
| 10-05-2024 - PIĄTEK |
| ŚNIADANIE godz. 8.00  |
| Podpłomyki – 27g – [106 kcal] |  | Podpłomyki – 27g – [106 kcal] |  | Podpłomyki – 27g – [106 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: 300 kcal Białko: 22,2 g Tłuszcze: 10,9 g (tł. nasycone: 7 g) Węglowodany: 17,5 g (w tym cukry: 3 g) Błonnik pokarmowy: 0 g Sól: 1,4 g  |  | Wartość energetyczna: 300 kcal Białko: 22,2 g Tłuszcze: 10,9 g (tł. nasycone: 7 g) Węglowodany: 17,5 g (w tym cukry: 3 g) Błonnik pokarmowy: 0 g Sól: 1,4 g |  | Wartość energetyczna: 300 kcal Białko: 22,2 g Tłuszcze: 10,9 g (tł. nasycone: 7 g) Węglowodany: 17,5 g (w tym cukry: 3 g) Błonnik pokarmowy: 0 g Sól: 1,4 g |
| 11 -05 – 2024 - SOBOTA |
|  |
| ŚNIADANIE godz. 8.00  |
|  |  |  |
| Podpłomyki – 27g – [106 kcal] |  | Podpłomyki – 27g – [106 kcal] | Podpłomyki – 27g – [106 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: 230 kcal Białko: 7,3 g Tłuszcze: 4,6 g (tł. nasycone: 0,4 g) Węglowodany: 38,3 g (w tym cukry: 37,5 g) Błonnik pokarmowy: 0,8 g Sól: 0,6 g | Wartość energetyczna: 230 kcal Białko: 7,3 g Tłuszcze: 4,6 g (tł. nasycone: 0,4 g) Węglowodany: 38,3 g (w tym cukry: 37,5 g) Błonnik pokarmowy: 0,8 g Sól: 0,6 g | Wartość energetyczna: 230 kcal Białko: 7,3 g Tłuszcze: 4,6 g (tł. nasycone: 0,4 g) Węglowodany: 38,3 g (w tym cukry: 37,5 g) Błonnik pokarmowy: 0,8 g Sól: 0,6 g |
|  |
| 12 -05 – 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. 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 |
| 13 -05 – 2024 - PONIEDZIAŁEK |
| ŚNIADANIE godz. 8.00  |
| Krakersy *– 15 g – [71 kcal]* |  |  Krakersy *– 15 g – [71 kcal]* |  | Krakersy *– 15 g – [71 kcal]* |
|  |  |  |
| POSIŁEK NOCNY godz. 20.00  |
| Herbatniki – 14 g [61 kcal]Mus owocowy – 100 g [60kcal] | Herbatniki – 14 g [61 kcal]Mus owocowy – 100 g [60kcal] | Herbatniki – 14 g [61 kcal]Mus owocowy – 100 g [60kcal] |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |
| **wartość odżywcza dodatków**  |
|  |  |   |
| Wartość energetyczna: 192 kcal, Białko: 3,3 g, Tłuszcze: 5,7 g (tł. nasycone: 0,2 g)Węglowodany: 34,9 g (w tym cukry: 10,6 g), Błonnik pokarmowy: 2,9 g, Sól: 0,3 g | Wartość energetyczna: 192 kcal, Białko: 3,3 g, Tłuszcze: 5,7 g (tł. nasycone: 0,2 g)Węglowodany: 34,9 g (w tym cukry: 10,6 g), Błonnik pokarmowy: 2,9 g, Sól: 0,3 g | Wartość energetyczna: 192 kcal, Białko: 3,3 g, Tłuszcze: 5,7 g (tł. nasycone: 0,2 g)Węglowodany: 34,9 g (w tym cukry: 10,6 g), Błonnik pokarmowy: 2,9 g, Sól: 0,3 g |
|  |  |  |
|  |  |  |