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

|  |
| --- |
| 23.12.2024 - PONIEDZIAŁEK |
| **Dieta podstawowa**  | **Dieta lekkostrawna**  |  | **Dieta cukrzycowa**  |
| ŚNIADANIE godz. 8.00  |
|  |  |  |
| Herbatniki – 14 g [61 kcal] | Herbatniki – 14 g [61 kcal] |  | Herbatniki – 20g – *[86 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 |
|  |
| 24.12.2024 - WTOREK |
|  |
| ŚNIADANIE godz. 8.00  |
| Pierniki z nadzieniem owocowym – 26g- [93 kcal] | Pierniki z nadzieniem owocowym – 26g- [93 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: 143 kcal, Białko: 1,5 g, Tłuszcze: 1,8 g (tł. nasycone: 0 g)Węglowodany: 27,4 g (w tym cukry: 21,3 g), Błonnik pokarmowy: 6,1 g, Sól: 0 g |  | Wartość energetyczna: 143 kcal, Białko: 1,5 g, Tłuszcze: 1,8 g (tł. nasycone: 0 g)Węglowodany: 27,4 g (w tym cukry: 21,3 g), Błonnik pokarmowy: 6,1 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 |
| 25-12-2024 - ŚRODA |
| 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 |
|  |  |  |  |  |
| 26 -12 – 2024 - CZWARTEK |
|  |
| 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  |
| Serek wiejski – 200g – [194 kcal] | Serek wiejski – 200g – [194 kcal] | Serek wiejski – 200g – [194 kcal] |
|  |  |  |  |
|  |  |  |
| **wartość odżywcza dodatków**  |
| Wartość energetyczna: 288 kcal Białko: 23,9 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: 23,9 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: 23,9 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 |
|  |
| 27 -12 – 2024 - PIĄTEK |
|  |
| ŚNIADANIE godz. 8.00  |
|  |  |  |
| Krakersy – 15 g – [71 kcal]Serek wiejski – 200 g – [194kcal] |  | Krakersy – 15 g – [71 kcal]Serek wiejski – 200 g – [194kcal] |  | Krakersy – 15 g – [71 kcal]Serek wiejski – 200 g – [194kcal] |
| POSIŁEK NOCNY godz. 2000  |  |  |
| Podpłomyki – 18 g - [71 kcal] |  | Podpłomyki – 18 g - [71 kcal] |  | Podpłomyki – 18 g - [71 kcal] |
|  |  |  |
| wartość odżywcza dodatków  |
| Wartość energetyczna: 334 kcalBiałko: 26 gTłuszcze: 13 g (tł. nasycone: 7,4 g)Węglowodany: 27 g (w tym cukry: 4,3 g)Błonnik pokarmowy: 0,3 gSól: 2 g | Wartość energetyczna: 334 kcalBiałko: 26 gTłuszcze: 13 g (tł. nasycone: 7,4 g)Węglowodany: 27 g (w tym cukry: 4,3 g)Błonnik pokarmowy: 0,3 gSól: 2 g | Wartość energetyczna: 334 kcalBiałko: 26 gTłuszcze: 13 g (tł. nasycone: 7,4 g)Węglowodany: 27 g (w tym cukry: 4,3 g)Błonnik pokarmowy: 0,3 gSól: 2 g |
| 28 -12 – 2024 - SOBOTA |
| ŚNIADANIE godz. 8.00  |
| Herbatniki – 14 g [61 kcal] |  |  Herbatniki – 20g – *[86 kcal]* |  |  Herbatniki – 20g – *[86 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 |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

|  |
| --- |
| 29-12-2024 NIEDZIELA |
| ŚNIADANIE godz. 8.00 |
| Jogurt owocowy – 125 g [124Kcal] | Jogurt owocowy – 125 g [124Kcal] | Jogurt naturalny – 160 g [87kcal] |
| 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 kcalBiałko: 5,7 gTłuszcze: 6,6 g (tł. nasycone: 0,2 g)Węglowodany: 27,1 g (w tym cukry: 26,8 g)Błonnik pokarmowy: 0,3 gSól: 0,9 g | Wartość energetyczna: 195 kcalBiałko: 5,7 gTłuszcze: 6,6 g (tł. nasycone: 0,2 g)Węglowodany: 27,1 g (w tym cukry: 26,8 g)Błonnik pokarmowy: 0,3 gSól: 0,9 g | Wartość energetyczna: 167 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 |