

**Plan żywieniowy: 3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 30.10-5.11.2023 rok Bonifraterskie Centrum Medyczne, PIASKI**

<b>Ile dni:</b>	7
<b>Termin rozpoczęcia:</b>	2023-10-30
<b>Posiłki:</b>	1. I śniadanie 2. II śniadanie 3. obiad 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
<b>Przypisana grupa żywieniowa:</b>	Nazwa grupy: <b>Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3) (grupa) [właściciel: martazm]</b> <b>1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1)</b> <b>2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1)</b> <b>3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1)</b> <b>4. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1)</b> <b>5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1)</b> <b>6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1)</b> <b>7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1)</b> <b>8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1)</b> <b>9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1)</b> <b>10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1)</b>
<b>Norma na energię dla podanej grupy:</b>	2000 Kcal
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:</b>	100%
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:</b>	węglowodanów: 55%, białka: 20%, tłuszczów: 25%

**Jadłospis**

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2023-10-30				
I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>Chleb pszenny zwykły 100.00g</b></li> <li><b>#kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 10.00g</b></li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Rw pasta twarogowa z koperkiem 65.00g</b> składniki: <b>Ser twarogowy półtusty 62%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 31%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Rw pudding waniliowy z bananem 150.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 55%, Banan 33%, Cukier 3%, Skrobła ziemniaczana 3%, Żółtka jaja kurzego 3%, Masło ekstra 2%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Rw zupa jarzynowa z bulgurem 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemiaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 9%, Kasza bulgur 4%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</b></li> <li>Ziemiaki średnio 200.00g</li> <li>Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Schab pieczony z dodatkiem sosu koperkowego 150.00g</b> składniki: Schab wieprzowy bez kości 50%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 34%, Śmietana 12% tłuszczu 10%, Mąka pszenna typ 550 5%, Koper ogrodowy 1%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenny zwykły 100.00g</b></li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 10.00g</b></li> <li>Cukinia baby, bez skóry 60.00g</li> <li><b>Rw pasta z dorsza, ala paprykarz 100.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 40%, Ryż biały 20%, Płatki ryżowe S 15%, Koncentrat pomidorowy 30% 10%, Marchew 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenny zwykły 30.00g</b></li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 5.00g</b></li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>Szynka z indyka 30.00g</li> </ol>

1 / 13

Dzień: 2 - Wtorek, 2023-10-31				
I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></li> <li><b>Chleb pszenny zwykły 100.00g</b></li> <li><b>#kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 10.00g</b></li> <li>Cukinia baby, bez skóry 60.00g</li> <li>Szynka wiejska 30.00g</li> <li>Dżem morelowy niskosłodzony 20.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Rw mus jabłkowy-marchewkowy 150.00g składniki: Marchew 50%, Jabłko 30%, Banan 20%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Rw zupa pomidorowa z ryżem 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 51%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 11%, Ryż biały 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</b></li> <li><b>Rw sos warzywny jasny z kurczakiem 300.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 30%, Woda wodociągowa 18%, Fasolka szparagowa mrożona 17%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 10%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 550 3%</b></li> <li><b>Makaron pszenny, gotowany 200.00g</b> składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenny zwykły 150.00g</b></li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 10.00g</b></li> <li>Warzywa (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</li> <li><b>Rw pasta jajeczna z brokulem 100.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IZZ 42%, Brokuly 42%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Koper ogrodowy 2%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</b></li> </ol>
Dzień: 3 - Środa, 2023-11-01				
I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16%</b></li> <li><b>Chleb pszenny zwykły 100.00g</b></li> <li><b>#kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 10.00g</b></li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>Szynka z piersi kurczaka 30.00g</li> <li><b>Ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Jaglany budyń z bananem 200.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 46%, Banan 38%, Płatki jaglane 15%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Rw zupa krem dyniowy 2s 350.00g</b> składniki: Dynia 29%, Woda wodociągowa 17%, Ziemiaki późne 14%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%</b></li> <li><b>Udko kurczaka duszone w sosie pomidorowym 200.00g</b> składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 50%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 13%, Pietruszka korzeń 13%, Seler korzeniowy 13%, Mąka pszenna typ 550 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 1%</b></li> <li>Ziemiaki średnio 150.00g</li> <li><b>Rw trio lekkich warzyw gotowanych 200.00g</b> składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, <b>Seler korzeniowy 30%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenny zwykły 100.00g</b></li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 10.00g</b></li> <li>Cukinia baby, bez skóry 60.00g</li> <li><b>Serek twarogowy ziarnisty 100.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenny zwykły 30.00g</b></li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 5.00g</b></li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>Szynka z indyka 20.00g</li> </ol>

2 / 13

Dzień: 4 - Czwartek, 2023-11-02				
I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>Chleb pszenny zwykły 100.00g</b></li> <li><b>#kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 10.00g</b></li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Jaja gotowane iżż 50.00g</b></li> <li>Szynka z piersi kurczaka 30.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Rw mus z próżonego jabłka 100.00g składniki: Jabłko 95%, Cukier 5%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Rw zupa ziemniaczana - krem 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 42%, Ziemiaki późne 28%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%</b>, Marchew 6%, Kurczak tuszka 3%, <b>Jaja kurze całe 3%</b>, Pietruszka korzeń 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</li> <li><b>Rw pulpety drobiowe gotowane 100.00g</b> składniki: Mieso z piersi kurczaka bez skóry 72%, <b>Butki pszenne zwykłe 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 8%</b></li> <li><b>Surówka z buraków gotowanych 200.00g</b> składniki: Burak 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Rw sos warzywny 100.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 68%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 8%</b>, <b>Masło ekstra 8%</b>, Marchew 8%, Pietruszka korzeń 5%, <b>Seler korzeniowy 5%</b></li> <li><b>Kasza orkiszowa ugotowana 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenny zwykły 150.00g</b></li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 10.00g</b></li> <li>Warzywa (3) 60.00g składniki: Salata 50%, Rzodkiewka 50%</li> <li>Szynka z piersi kurczaka 50.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenny zwykły 30.00g</b></li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 5.00g</b></li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> </ol>

3 / 13

Dzień: 5 - Piątek, 2023-11-03				
I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></li> <li><b>Chleb pszenny zwykły 100.00g</b></li> <li><b>#kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 10.00g</b></li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> <li>Dżem morelowy niskosłodzony 20.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Jogurt z płatkami owsianymi 100.00g</b> składniki: <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 80%, Płatki owsiane 20%</b>, Cynamon mielony 0%</li> <li>Rw mus z próżonego jabłka 50.00g składniki: Jabłko 95%, Cukier 5%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Rw zupa jarzynowa z makaronem drobnym 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemiaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>Smietana 12% tłuszczu 9%</b>, <b>#makaron zacierka Goldmak 4%</b> [składniki: mąka pszenna makaronowa, woda, przyprawa kurkuma ], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</li> <li>Ryż biały ugotowany 150.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</li> <li><b>Rw dorsz pieczony z dodatkiem sosu z jarzynnami 200.00g</b> składniki: <b>Dorsz świeży filety bez skóry 50%</b>, Woda wodociągowa 25%, Marchew 9%, Pietruszka korzeń 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Por 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b></li> <li>Rw marchewka, gotowana. 200.00g składniki: Marchew 92%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenny zwykły 100.00g</b></li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 10.00g</b></li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Rw pasta z gotowanej włoszczyzny i twarogu z koprem 80.00g</b> składniki: <b>Ser twarogowy chudy 43%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 14%, Marchew 14%, Pietruszka korzeń 14%, <b>Seler korzeniowy 10%</b>, Koper ogrodowy 4%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenny 30.00g</b></li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 5.00g</b></li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Jaja gotowane iżż 50.00g</b></li> </ol>
Dzień: 6 - Sobota, 2023-11-04				
I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</li> <li><b>Chleb pszenny zwykły 100.00g</b></li> <li><b>#kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>Kiełbasa szynkowa z kurczaka 30.00g</li> <li>Kiełbasa żywiecka 20.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mus pieczony z dyni i jabłka 200.00g składniki: Jabłko 67%, Dynia 27%, Cukier 7%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Rw zupa krem z marchwi 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 47%</b>, Marchew 29%, Ziemiaki średnio 20%, Pietruszka korzeń 1%, <b>Seler korzeniowy 1%</b>, <b>Kasza manna 1%</b></li> <li>Ziemiaki średnio 200.00g</li> <li><b>Surówka z selerów i jablek z olejem 2016 150.00g</b> składniki: <b>Seler korzeniowy 77%</b>, Jabłko 16%, Olej słonecznikowy 5%, Cukier 1%</li> <li><b>Rw duszona roladka drobiowa z włoszczyzną 100.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 86%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Marchew 5%, <b>Seler korzeniowy 2%</b>, Pietruszka korzeń 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenny zwykły 150.00g</b></li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Cukinia baby, bez skóry 60.00g</li> <li><b>Rw pasta z ryby gotowanej 70.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 40%</b>, <b>Seler korzeniowy 20%</b>, Marchew 13%, Pietruszka korzeń 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Pietruszka liście 4%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Serek wiejski naturalny s 150.00g</b></li> </ol>

4 / 13

## Dzień: 7 - Niedziela, 2023-11-05

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b> tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>Chleb pszenny zwykły 55.00g</b></li> <li><b>#kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Rw pasta jajeczna 100.00g</b> składniki: Jaja gotowane IZZ 90%, Majonez Dekoracyjny Winiary 8%, Musztarda 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Rw mus z próżonego jabłka 100.00g składniki: Jabłko 95%, Cukier 5%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Rosół z makaronem 2016 350.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 33%, Marchew 26%, <b>Makaron dwujajeczny 20%</b>, Pietruszka korzeń 13%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Cebula 3%, Por 2%, Pieprz czarny MIELONY 1%</li> <li>Rw filet z indyka pieczony z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi indyka, bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</li> <li>Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</li> <li>Ziemiaki średnio 150.00g</li> <li><b>Biszkopty okrągłe 25.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenny zwykły 80.00g</b></li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 10.00g</b></li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Rw pasta twarogowa z koperkiem 85.00g</b> składniki: <b>Ser twarogowy półtłusty 62%</b>, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 31%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</b></li> </ol>