

Plan żywieniowy: 4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 30.10-5.11.2023 rok Bonifraterskie Centrum Medyczne, PIAS

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

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2023-10-30				
I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% 2. Chleb pszenny zwykły 100.00g 3. #kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300] 4. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g 5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 6. R w pasta twarogowa z koperkiem 65.00g składniki: Ser twarogowy półtłusty 62%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 31%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%	1. R w pudding waniliowy z bananem 150.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 55%, Banan 33%, Cukier 3%, Skrobia ziemniaczana 3%, Żółtka jaja kurzego 3%, Masło ekstra 2%	1. R w zupa jarzynowa z bulgurem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, Śmietana 12% tłuszczu 9%, Kasza bulgur 4% , Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 2. Ziemniaki średnio 150.00g 3. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 4. Schab pieczony z dodatkiem sosu koperkowego 200.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 50%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 34%, Śmietana 12% tłuszczu 10%, Mąka pszenna typ 550 5%, Koper ogrodowy 1%	1. Chleb pszenny zwykły 100.00g 2. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 10.00g 3. Cukinia baby, bez skóry 60.00g 4. R w pasta z dorsza, ala paprykarz 100.00g składniki: Dorsz mrożony 40% , Ryż biały 20%, Płatki ryżowe S 15%, Koncentrat pomidorowy 30% 10%, Marchew 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%	1. Chleb pszenny zwykły 30.00g 2. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 5.00g 3. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% 4. Szynka z indyka 30.00g
Dzień: 2 - Wtorek, 2023-10-31				
I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% 2. Chleb pszenny zwykły 100.00g 3. #kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300] 4. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g 5. Cukinia baby, bez skóry 60.00g 6. Szynka wiejska 30.00g 7. Dżem morelowy niskosłodzony 20.00g	1. R w mus jabłkowy-marchewkowy 150.00g składniki: Marchew 50%, Jabłko 30%, Banan 20%	1. R w zupa pomidorowa z ryżem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, 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% 2. R w sos warzywny jasny z kurczakiem 300.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 30%, Woda wodociągowa 18%, Fasolka szparagowa mrożona 17%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 10%, Śmietana 12% tłuszczu 7% , Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 550 3% 3. Makaron pszenny, gotowany 150.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]	1. Chleb pszenny zwykły 150.00g 2. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 10.00g 3. Warzywa (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 4. R w pasta jajeczna z brokułem 125.00g składniki: Jaja gotowane IZZ 42% , Brokuły 42%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 11% , Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Koper ogrodowy 2%	1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g

Dzień: 3 - Środa, 2023-11-01				
I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% łuszczu 84%, Ryż biały 16% 2. Chleb pszenny zwykły 100.00g 3. #kajzerka, bułka pszenna 55.00g składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300] 4. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g 5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 6. Szyńka z piersi kurczaka 30.00g 7. Ser twarogowy chudy 30.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jaglany budyń z bananem 200.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% łuszczu 46%, Banan 38%, Płatki jaglane 15% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rw zupa krem dyniowy 2s 350.00g składniki: Dynia 29%, Woda wodociągowa 17%, Ziemiaki późne 14%, Śmietana 12% łuszczu 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Mleko spożywcze 1.5% łuszczu 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3% 2. Udło kurczaka duszone w sosie pomidorowym 200.00g składniki: Mieso z ud kurczaka bez skóry 50%, Śmietana 12% łuszczu 13%, Pietruszka korzeń 13%, Seler korzeniowy 13%, Mąka pszenna typ 550 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 1% 3. Ziemiaki średnio 150.00g 4. Rw trio lekkich warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, Seler korzeniowy 30% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 100.00g 2. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 10.00g 3. Cukinia baby, bez skóry 60.00g 4. Serek twarogowy ziarnisty 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 30.00g 2. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 5.00g 3. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% 4. Szyńka z indyka 20.00g

3 / 14

Dzień: 4 - Czwartek, 2023-11-02				
I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% łuszczu 84%, Płatki owsiane 16% 2. Chleb pszenny zwykły 100.00g 3. #kajzerka, bułka pszenna 55.00g składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300] 4. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g 5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 6. Jaja gotowane iżż 50.00g 7. Szyńka z piersi kurczaka 30.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rw mus z próżonego jabłka 100.00g składniki: Jabłko 95%, Cukier 5% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rw zupa ziemniaczana - krem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 42%, Ziemiaki późne 28%, Mleko spożywcze 1.5% łuszczu 11%, Marchew 6%, Kurczak tuszka 3%, Jaja kurze całe 3%, Pietruszka korzeń 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0% 2. Rw pulpety wieprzowe pieczone 100.00g składniki: Wieprzowina łopaska 42%, Schab wieprzowy bez kości 35%, Bułki pszenne zwykłe 17%, Jaja kurze całe 7% 3. Surówka z buraków gotowanych 200.00g składniki: Burak 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, Jogurt naturalny 2% łuszczu 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 4. Rw sos warzywny 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% łuszczu 68%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 8%, Marchew 8%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5% 5. Kasza orkiszowa ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 100.00g 2. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 10.00g 3. Warzywa (3) 60.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 4. Rw pieczona pasta z szynki wieprzowej z włoszczyzną 85.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 30.00g 2. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 5.00g 3. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% 4. Ser twarogowy chudy 30.00g

4 / 14

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

5 / 14

Dzień: 7 - Niedziela, 2023-11-05				
I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% Chleb pszenny zwykły 55.00g #kajzerka, bułka pszenna 55.00g składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Rw pasta jajeczna 100.00g składniki: Jaja gotowane IZZ 90%, Majonez Dekoracyjny Winiary 8%, Musztarda 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Rw mus z prążonego jabłka 100.00g składniki: Jabłko 95%, Cukier 5% 	<ol style="list-style-type: none"> Rosół z makaronem 2016 350.00g składniki: Kurczak tuszka 33%, Marchew 26%, Makaron dwujajeczny 20%, Pietruszka korzeń 13%, Seler korzeniowy 3%, Cebula 3%, Por 2%, Pieprz czarny MIELONY 1% 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% Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% Ziemiaki średnio 150.00g Biszkopty okrągłe 25.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 80.00g Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 10.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Rw pasta twarogowa z koperkiem 85.00g składniki: Ser twarogowy półtłusty 62%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 31%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3% 	<ol style="list-style-type: none"> Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g

6 / 14