

**Plan żywieniowy: 7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych 30.10-5.11.2023 rok
Bonifraterskie Centrum Medyczne, PIASKI**

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 o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych (7) (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: 52%, białka: 18%, tłuszczów: 30%

Jadłospis

1 / 14

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 graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 3. Bułki grahamki 55.00g 4. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g 5. Warzywa (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 6. Rw pasta twarogowa z koperkiem 65.00g składniki: Ser twarogowy półtusty 62%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 31% , Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%	1. Rw pudding śmietankowy z gruszką 150.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 55% , Gruszka 33%, Cukier 3%, Skrobia ziemniaczana 3%, Żółtka jaja kurzego 3%, Masło ekstra 2%	1. Rw 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 korzeni 3%, Por 3%, Sól biała 0% 2. Ziemniaki średnio 200.00g 3. Surówka z kapusty kwaszonej 200.00g składniki: Kapusta kwaszona 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5% , Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 4. Rw filet z piersi kurczaka pieczony z dodatkiem sosu koperkowego 200.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 75%, Śmietana 12% tłuszczu 10% , Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 9% , Mąka pszenna typ 550 5% , Koper ogrodowy 1%	1. #chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 2. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 10.00g 3. Warzywa (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 4. Rw 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 graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 2. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 5.00g 3. Papryka czerwona 30.00g 4. Szyunka z indyka 30.00g

2 / 14

Dzień: 2 - Wtorek, 2023-10-31				
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 graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] Bułki grahamki (przykład przedszkole rzeszów) 55.00g [składniki: mąka pszenna (w tym graham 45,8%), woda, mąka żytnia, sól, kminek] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa (3) 60.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% Szynka wiejska 30.00g Powidła śliwkowe 20.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Jabłko 200.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Rw zupa pomidorowa z ryżem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Smietana 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% Sos szpinakowy z kurczakiem 300.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 30%, Woda wodociągowa 20%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 10%, Szpinak 10%, Smietana 12% tłuszczu 7%, Kukurydza konserwowa 7%, Marchew 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 550 3%, Cebula 3%, Koper ogrodowy 1% Makaron pełnoziarnisty ugotowany 150.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% 	<ol style="list-style-type: none"> #chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 10.00g Warzywa (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% Rw pasta jajeczna z brokulem 125.00g składniki: Jaja gotowane IZZ 42%, Brokuly 42%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Koper ogrodowy 2% 	<ol style="list-style-type: none"> 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"> Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% #chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] Bułki grahamki 55.00g Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50% Szynka z piersi kurczaka 30.00g Ser twarogowy chudy 30.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Jaglany budyń z bananem 200.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 46%, Banan 38%, Płatki jaglane 15% 	<ol style="list-style-type: none"> Rw zupa krem dyniowy 2s 350.00g składniki: Dynia 29%, Woda wodociągowa 17%, Ziemiaki późne 14%, Smietana 12% tłuszczu 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3% Udko kurczaka duszone w sosie pomidorowym 200.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 50%, Smietana 12% tłuszczu 13%, Pietruszka korzeń 13%, Seler korzeniowy 13%, Mąka pszenna typ 550 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 1% Ziemiaki średnio 150.00g Rw trio lekkich warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, Seler korzeniowy 30% 	<ol style="list-style-type: none"> #chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 10.00g Warzywa (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% Rw pasta z ciecierzycy z dodatkiem suszonych pomidorów 75.00g składniki: Ciecierzycza w puszcze 47%, Ser twarogowy chudy 27%, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Pomidory suszone w oleju S 12%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią KAMIS 1% 	<ol style="list-style-type: none"> #chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 5.00g Pomidor 30.00g Szynka 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"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% #chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] Bułki grahamki (przykład przedszkole rzeszów) 55.00g [składniki: mąka pszenna (w tym graham 45,8%), woda, mąka żytnia, sól, kminek] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% Jaja gotowane IZZ 50.00g Szynka z piersi kurczaka 30.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Śliwki 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Rw zupa ogórkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 40%, Ziemiaki późne 14%, Ogórek kwaszony 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Smietana 12% tłuszczu 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% Rw pulpety drobiowe gotowane 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8% Surówka z buraków gotowanych 200.00g składniki: Burak 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Sól biała 0% Rw sos warzywny 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 68%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 8%, Marchew 8%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5% Kasza orkiszowa ugotowana 180.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% 	<ol style="list-style-type: none"> #chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 10.00g Warzywa (3) 60.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 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"> #chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 5.00g # ogórek zielony 30.00g [składniki: ogórek zielony] 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 graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] Bułki grahamki (przykład przedszkole rzeszów) 55.00g [składniki: mąka pszenna (w tym graham 45.8%), woda, mąka żytnia, sól, kminek] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% Ser mozzarella galbani 20.00g Dżem wiśniowy niskostodzony 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 próżonego 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%, Smietana 12%, tłuszczu 9%, #makaron zacierka Goldmak 4% [składniki: mąka pszenna makaronowa, woda, przyprawa kurkuma], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% Ryż brązowy ugotowany 150.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% Rw dorsz pieczony z dodatkiem sosu z jarzynami 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 z groszkiem gotowana 200.00g składniki: Marchew 64%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 500 1% 	<ol style="list-style-type: none"> #chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 10.00g Warzywa (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50% Rw pasta z gotowanej wloszczyzny 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 graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 5.00g Rzodkiewka 30.00g Jaja gotowane iż 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 brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5%, tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% #chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] Bułki grahamki 55.00g Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% Kielbasa szynkowa z kurczaka 30.00g Kielbasa żywiecka 30.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Jabłko 200.00g 	<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 kapusty pekińskiej, pomidora i ogórka 2016 150.00g składniki: Kapusta pekińska 41%, Ogórek 29%, Pomidor 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pieprz czarny MIELONY 0% Rw duszona roladka drobiowa z pieczarkami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 80%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Pieczarka uprawna świeża 10% 	<ol style="list-style-type: none"> #chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% Rw pasta z makreli wędzonej 70.00g składniki: Makrela wędzona 43%, Ser twarogowy chudy 43%, Olej rzepakowy uniwersalny 11%, Koper ogrodowy 3% 	<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 graham 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] Bułki grahamki 55.00g Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa (3) 60.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% Rw jajecznicza 100.00g składniki: Jaja kurze całe 95%, Masło ekstra 3%, Szczypiorek 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Gruszka 130.00g 	<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% Rw ziemiaki pieczone 150.00g składniki: Ziemiaki średnio 95%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% Szarlotka 2016 50.00g składniki: Jabłko 65%, Masło ekstra 10%, Jaja kurze całe 8%, Cukier 6%, Mąka pszenna typ 500 5%, Mleko spożywcze 2%, tłuszczu 4%, Proszek do pieczenia Dr. Oetker 1%, Cukier waniliowy Dr Oetker 1%, Cynamon mielony 1% 	<ol style="list-style-type: none"> #chleb graham 80.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 10.00g Warzywa (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% Rw pasta z groszku z natką pietruszki 85.00g składniki: Groszek zielony konserwowy bez zalewy 71%, Olej rzepakowy uniwersalny 14%, Ogórek kwaszony 12%, Pietruszka liście 4% 	<ol style="list-style-type: none"> Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g

6 / 14