

Plan żywieniowy: 8. Dieta ubogoenergetyczna 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 ubogoenergetyczna (8) (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 |
| <p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. #chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. Tuszczy roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>4. Warzywa (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. Rw pasta twarogowa z koperkiem 65.00g składniki: Ser twarogowy półtłusty 62%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 31%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%</p> | <p>1. Rw jogodeser z płatkami i owocem 80.00g składniki: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 55%, Gruszka 34%, Płatki owsiane 10%</p> | <p>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%</p> <p>2. Ziemniaki średnio 100.00g</p> <p>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 jabłkowy 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>4. Rw filet z piersi kurczaka pieczony z dodatkiem sosu koperkowego 150.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 75%, Śmietana 12% tłuszczu 10%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 9%, Mąka pszenna typ 550 5%, Koper ogrodowy 1%</p> | <p>1. #chleb graham 80.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. Tuszczy roślinny do smarowania flora original 10.00g</p> <p>3. Warzywa (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>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%</p> | <p>1. #chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. Tuszczy roślinny do smarowania flora original 5.00g</p> <p>3. Papryka czerwona 30.00g</p> <p>4. Szyunka z indyka 30.00g</p> |

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 płatkami owsianymi 250.00g składniki: #chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa (3) 60.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% Szynka wiejska 30.00g Ser twarogowy chudy 50.00g | <ol style="list-style-type: none"> Jabłko 200.00g Serek homogenizowany naturalny chudy 100.00g | <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 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% | <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 (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% Rw pasta jajeczna z brokułem 125.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 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] 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"> Serek wiejski naturalny s 50.00g Jabłko 50.00g | <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 jogurtowym 200.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 50%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 13%, Pietruszka korzeń 13%, Seler korzeniowy 13%, Mąka pszenna typ 550 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 1% Ziemiaki średnio 100.00g 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: Ciecierzycy 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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% Jaja gotowane IŻŻ 50.00g Szynka z piersi kurczaka 30.00g | <ol style="list-style-type: none"> Śliwki 50.00g Jogurt naturalny 2% tłuszczu 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 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8% Surówka z kapusty białej 200.00g składniki: Kapusta biała 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Sól biała 0% Kasza orkiszowa ugotowana 180.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 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 (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 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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% Ser mozzarella galbani 20.00g Szynka z indyka 30.00g | <ol style="list-style-type: none"> Jogurt z płatkami owsianymi 100.00g składniki: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 80%, 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 1, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% Ryż brązowy ugotowany 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% Rw dorsz pieczony z dodatkiem sosu z jarzynami 100.00g 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% Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% | <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 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 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 iżż 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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% Kiełbasa szynkowa z kurczaka 30.00g Kiełbasa żywiecka 30.00g | <ol style="list-style-type: none"> Jabłko 100.00g Jogurt naturalny 2% tłuszczu 50.00g | <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 100.00g 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 100.00g [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: Makreła 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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa (3) 60.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% Rw jajecznica 50.00g składniki: Jaja kurze całe 95%, Masło ekstra 3%, Szczypiorek 2% | <ol style="list-style-type: none"> Gruszka 60.00g Jogurt naturalny 2% tłuszczu 50.00g | <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 ziemniaki pieczone 70.00g składniki: Ziemiaki średnio 95%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% Rw koktajl z truskawką i bananem 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 55%, Banan 25%, Truskawki mrożone 20% | <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 [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] |

6 / 14