

Plan żywieniowy: 9. Dieta bogatobiałkowa 6-12.11.2023 rok, Bonifraterskie Centrum Medyczne, PIASKI

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2023-11-06
Posiłki:	1. I śniadanie 2. II śniadanie 3. obiad 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dieta bogatobiałkowa (9) (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%, tłuszczy: 30%

Jadłospis

1 / 16

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2023-11-06				
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 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% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% Szynka wiejska 30.00g Kielbasa szynkowa z indyka 30.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Rw płatki jaglane z dżemem morelowym 145.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 69%, Dżem morelowy niskostodzony 21%, Płatki owsiane 10% Serek homogenizowany naturalny chudy 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa jarzynowa z ryżem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Smetanka UHT, 12% 9% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Ryż biały 4%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% Makaron pszenny, gotowany 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] Rw 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% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 100.00g Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 10.00g Cukinia baby, bez skóry 60.00g Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna rodzinna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 100.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 30.00g Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 5.00g Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% Szynka z indyka 30.00g

2 / 16

Dzień: 2 - Wtorek, 2023-11-07				
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, E301] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Cukinia baby, bez skóry 60.00g Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% Ser twarogowy chudy 100.00g Szynka z piersi kurczaka 30.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Rw jablko pieczone 200.00g składniki: Jablko 100% P# serek wiejski 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] Rw zupa ziemniaczana - krem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 29%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Marchew 7%, Kurczak tuszka 3%, Jaja kurze całe 3%, Pietruszka korzeń 3%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0% Rw naleśniki z kurczakiem i warzywami 300.00g składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 30% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mięso z piersi kurczaka bez skóry 18%, Mąka pszenna typ 500 11%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 10%, Jaja kurze całe 9%, Cukier 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 	<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% Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Rw pasta z tuńczyka i jajka 120.00g składniki: Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym Lisner 43%, Jaja gotowane IŻŻ 43%, Majonez dekoracyjny WINIARY 13%, Koper ogrodowy 1% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

3 / 16

Dzień: 3 - Środa, 2023-11-08				
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, E301] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% Szynka z piersi kurczaka 30.00g Dżem morelowy niskosłodzony 30.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Rw mus truskawkowy zabieleny 150.00g składniki: Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru WINIARY 33%, Truskawki mrożone 33%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 33% 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa pomidorowa, zabieleną 300.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% Rw kasza orkiszowa ugotowana do zupy 50.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% Rw ziemniaki duszone 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 82%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 18% Rw pulpety wieprzowe pieczone 130.00g składniki: Wieprzowina łopatką 42%, Schab wieprzowy bez kości 35%, Bułki pszenne zwykłe 17%, Jaja kurze całe 7% Surówka z buraków gotowanych 150.00g składniki: Burak 50%, Marchew 23%, Jablko 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% 	<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% Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Rw pasta drobiowa 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 40%, Seler korzeniowy 20%, Marchew 13%, Pietruszka korzeń 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Pietruszka liście 4% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 30.00g Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 5.00g Cukinia baby, bez skóry 30.00g Jaja gotowane IŻŻ 30.00g

4 / 16

Dzień: 4 - Czwartek, 2023-11-09				
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 100.00g #kajzerka, bułka pszenna 55.00g składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300] Tuszcza roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# pasta twarogowa z koperkiem 120.00g składniki: Ser twarogowy półtłusty 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3% 	<ol style="list-style-type: none"> Mus pieczony z dyni i jabłka 120.00g składniki: Jabłko 67%, Dynia 27%, Cukier 7% Serek homogenizowany naturalny chudy 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmienionych proporcjach: sliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] Rw zupa kalafiorowa - krem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Kalafior 29%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Ziemniaki późne 3%, Marchew 3%, Kurczak tuszka 3%, Jaja kurze całe 3%, Por 3%, Żółtka jaja kurzego 1%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała 0% Ryż biały ugotowany 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% P# udko kurczaka duszone w jogurtowym 200.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 50%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 13%, Seler korzeniowy 13%, Mąka pszenna typ 550 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 1% Rw marchewka z groszkiem gotowana 150.00g 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 pszenny zwykły 80.00g Tuszcza roślinny do smarowania flora original 10.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Rw sałatka ziemniaczana z szynką 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 44%, Marchew 17%, Szynka z indyka 15%, Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, Majonez dekoracyjny WINIARY 3%, Pietruszka liście 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 30.00g Tuszcza roślinny do smarowania flora original 5.00g Cukinia baby, bez skóry 30.00g Szynka z indyka 30.00g

5 / 16

Dzień: 5 - Piątek, 2023-11-10				
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] Tuszcza roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% Jaja gotowane iżż 50.00g Dżem brzoskwinowy niskosłodzony 30.00g 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt z płatkami owsianymi i bananem 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 53% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%, Płatki owsiane 13% 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmienionych proporcjach: sliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa cukiniowa 300.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Ziemniaki późne 14%, Cukinia 9%, Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3% Makaron pszenny, gotowany do zupy 50.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] Ziemniaki średnio 100.00g Rw pulpety z dorsza pieczone 150.00g składniki: Dorsz mrożony 70%, Butki pszenne zwykłe 15%, Jaja kurze całe 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% Rw trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% P# sos pietruszkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Pietruszka korzeń 15%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 5%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki] 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 100.00g Tuszcza roślinny do smarowania flora original 10.00g Cukinia baby, bez skóry 60.00g Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% Rw pasta z dorsza 100.00g składniki: Dorsz z rusztu iżż 43%, Ser twarogowy chudy 43%, Olej rzepakowy uniwersalny 11%, Koper ogrodowy 3% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 30.00g Tuszcza roślinny do smarowania flora original 5.00g Cukinia baby, bez skóry 30.00g Ser twarogowy chudy 30.00g

6 / 16

Dzień: 6 - Sobota, 2023-11-11				
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% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% Ser twarogowy chudy 30.00g Szynka z piersi kurczaka 30.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Rw banan 100.00g składniki: Banan 100% 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennej proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa jarzynowa zabieleną jogurtem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemiaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Sól biała 0% Makaron pszenny, gotowany 150.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 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% Rw marchewka, gotowana. 150.00g składniki: Marchew 92%, Olej rzepakowy uniwersalny 8% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 100.00g Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Cukinia baby, bez skóry 60.00g Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% Rw galaretki drobiowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1% 	<ol style="list-style-type: none"> P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

7 / 16

Dzień: 7 - Niedziela, 2023-11-12				
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 Cukinia baby, bez skóry 60.00g Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% Dżem morelowy niskosłodzony 30.00g Szynka z indyka 60.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Mus pieczony z dyni i jabłka 150.00g składniki: Jabłko 67%, Dynia 27%, Cukier 7% 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennej proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# rosół z makaronem 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 ziemniaki duszone 200.00g składniki: Ziemiaki średnio 82%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 18% Rw zawijana pieczeń drobiowa z warzywami 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 75%, Pietruszka korzeń 10%, Marchew 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 3% Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Sól biała 0% Biszkopty okrągłe 35.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 60.00g Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 10.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Rw pasta jajeczna 50.00g składniki: Jaja gotowane IZZ 92%, Majonez Dekoracyjny Winiary 8% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

8 / 16