

## Plan żywieniowy: 1. Dieta podstawowa 20-22.10.2023 rok

Ile dni:	3
Termin rozpoczęcia:	2023-10-20
Posiłki:	1. I śniadanie 2. II śniadanie 3. obiad 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: <b>Dieta podstawowa (1) mieszana (grupa) [właściciel: martazm]</b> <b>1.</b> Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 10) <b>2.</b> Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 10) <b>3.</b> Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 10) <b>4.</b> Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 10) <b>5.</b> Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 10) <b>6.</b> Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 10) <b>7.</b> Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 10) <b>8.</b> Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 10) <b>9.</b> Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 10) <b>10.</b> Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 10)
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: 50%, białka: 20%, tłuszczów: 30%

### Jadłospis

1 / 8

Dzień: 1 - Piątek, 2023-10-20				
I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>#chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>#kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300]</p> <p>4. <b>Zwyczajna tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynoleinian poliglicerolu), sól (0,7%), może zawierać <b>mleko</b>]</p> <p>5. Warzywa (1) 60,00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. <b>Rw pasta twarogowa z koperkiem 65.00g</b> składniki: <b>Ser twarogowy półtłusty 62%</b>, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 31%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%</p>	<p>1. <b>Rw pudding waniliowy z bananem 150.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 55%</b>, Banan 33%, Cukier 3%, Skrobia ziemniaczana 3%, <b>Żółtka jaja kurzego 3%</b>, <b>Masło ekstra 2%</b></p>	<p>1. <b>Rw zupa jarzynowa z ryżem 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>Smietana 12% tłuszczu 9%</b>, Ryż biały 4%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>2. Ziemniaki średnio 200.00g</p> <p>3. <b>Surówka z kapusty kwaszonej 200.00g</b> składniki: Kapusta kwaszona 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%</p> <p>4. <b>Rw dorsz pieczony z dodatkiem sosu z jarzynami 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></p>	<p>1. <b>#chleb pszenno-żytni krojony 150.00g</b> składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. <b>Zwyczajna tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynoleinian poliglicerolu), sól (0,7%), może zawierać <b>mleko</b>]</p> <p>3. Warzywa (2) 60,00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>4. <b>Rw pasta jajeczna 100.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IZZ 90%</b>, <b>Majonez Dekoracyjny Winiary 8%</b>, <b>Musztarda 2%</b></p>	<p>1. <b>#chleb pszenno-żytni krojony 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. <b>Zwyczajna tłuszcz roślinny do smarowania 5.00g</b> [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynoleinian poliglicerolu), sól (0,7%), może zawierać <b>mleko</b>]</p> <p>3. Papryka czerwona 30.00g</p> <p>4. <b>Ser twarogowy chudy 40.00g</b></p>

2 / 8

Dzień: 2 - Sobota, 2023-10-21				
I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b> tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></p> <p>2. <b>#chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>#kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300]</p> <p>4. <b>Zwyczajna tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynoleinian poliglicerolu), sól (0,7%), może zawierać <b>mleko</b>]</p> <p>5. Warzywa (3) 60.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</p> <p>6. Szyńka z piersi kurczaka 30.00g</p> <p>7. Dżem wiśniowy niskosłodzony 30.00g</p>	<p>1. Jabłko 200.00g</p>	<p>1. <b>Rw zupa brokułowa częściowo przetarta z jajkiem gotowanym 350.00g</b> składniki: Brokuły 29%, <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b> tłuszczu 17%</b>, Ziemniaki średnio 14%, <b>Smietana 12%</b> <b> tłuszczu 9%</b>, <b>Jaja gotowane IZZ 9%</b>, Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 6%, <b>Seler korzeniowy 6%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>2. <b>Kasza orkiszowa ugotowana 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></p> <p>3. <b>Gulasz włoski 2016 200.00g</b> składniki: Schab wieprzowy bez kości 78%, Marchew 6%, <b>Seler naciowy 6%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, <b>Mąka pszenna typ 550 3%</b>, Cebula 2%</p> <p>4. <b>Buraki z jabłkami 2016 150.00g</b> składniki: Burak 86%, Jabłko 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b></p>	<p>1. <b>#chleb pszenno-żytni krojony 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. <b>Zwyczajna tłuszcz roślinny do smarowania 10.00g</b> [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynoleinian poliglicerolu), sól (0,7%), może zawierać <b>mleko</b>]</p> <p>3. Warzywa (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>4. <b>Rw sałatka jarzynowa na jogurcie 110.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 34%, Marchew 15%, <b>Jaja gotowane IZZ 15%</b>, <b>Jogurt naturalny 2%</b> <b> tłuszczu 15%</b>, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1%</p> <p>5. Szyńka z indyka 20.00g</p>	<p>1. <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</b></p>

3 / 8

Dzień: 3 - Niedziela, 2023-10-22				
I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b> tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. <b>#chleb pszenno-żytni krojony 80.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>#kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300]</p> <p>4. <b>Zwyczajna tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynoleinian poliglicerolu), sól (0,7%), może zawierać <b>mleko</b>]</p> <p>5. Warzywa (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</p> <p>6. <b>Rw jajecznica 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 95%</b>, <b>Masło ekstra 3%</b>, Szcypiorek 2%</p>	<p>1. Gruszka 130.00g</p>	<p>1. <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%</p> <p>2. Ziemniaki średnio 150.00g</p> <p>3. <b>Rw zawijana pieczeń drobiowa z pieczarkami 100.00g</b> składniki: Mieso z piersi kurczaka bez skóry 75%, Pieczarka uprawna świeża 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</p> <p>4. <b>Surówka z kapusty białej 200.00g</b> składniki: Kapusta biała 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, <b>Jogurt naturalny 2%</b> <b> tłuszczu 5%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>5. <b>Ciasto zebra 2016 50.00g</b> składniki: <b>Mąka pszenna typ 500 25%</b>, Cukier 21%, <b>Jaja kurze całe 18%</b>, Woda mineralna gazowana S 18%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 2%, <b>Proszek do pieczenia S 1%</b></p>	<p>1. <b>#chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. <b>Zwyczajna tłuszcz roślinny do smarowania 10.00g</b> [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynoleinian poliglicerolu), sól (0,7%), może zawierać <b>mleko</b>]</p> <p>3. Warzywa (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. <b>Rw pieczona pasta warzywna 100.00g</b> składniki: Ciecierzycza w puszcze 50%, Marchew 15%, <b>Seler korzeniowy 10%</b>, Pietruszka korzeń 10%, <b>Jaja kurze całe 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</p>	<p>1. <b>Serek wiejski naturalny s 100.00g</b></p>

4 / 8