

Plan żywieniowy: 2. Dieta lekkostrawna 16-22.10.2023 rok

Ile dni:	4
Termin rozpoczęcia:	2023-10-16
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. kolacja 4. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dieta lekkostrawna (2) (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 10) 2. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 10) 3. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 10) 4. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 10) 5. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 10) 6. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 10) 7. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 10) 8. 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

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2023-10-16			
I 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 100.00g Zwyczajna tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynoleinian poliglicerolu), sól (0,7%), może zawierać mleko] #kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Ser twarogowy chudy 30.00g Szynka z indyka 30.00g Rw jabłko pieczone 150.00g składniki: Jabłko 100% 	<ol style="list-style-type: none"> Rw zupa ziemniaczana - krem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 42%, Ziemniaki późne 28%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Marchew 6%, Kurczak tuszka 3%, Jaja kurze całe 3%, Pietruszka korzeń 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0% Rw gotowana roladka drobiowa z włoszczyzną 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 91%, Marchew 5%, Seler korzeniowy 2%, Pietruszka korzeń 2% #ziemniaki 250.00g [składniki: ziemniaki] Brokuły 200.00g Sos koperkowy 2016 100.00g składniki: Śmietana 18% tłuszczu 38%, Koper ogrodowy 25%, Mąka pszenna typ 500 25%, Masło ekstra 11%, Pieprz czarny MIELONY 2% Masło extra osełka mlekovita 10.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny 100.00g Zwyczajna tłuszcz roślinny do smarowania 10.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynoleinian poliglicerolu), sól (0,7%), może zawierać mleko] Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% Rw pasta z ryby pieczonej 80.00g składniki: Dorsz świeży filety bez skóry 48%, Ser twarogowy chudy 38%, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Koper ogrodowy 3% Salata 30.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny 30.00g Zwyczajna tłuszcz roślinny do smarowania 5.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynoleinian poliglicerolu), sól (0,7%), może zawierać mleko] Cukinia baby, bez skóry 15.00g Szynka z indyka 15.00g

Dzień: 2 - Wtorek, 2023-10-17

I 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 130.00g #kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300] Zwyczajna tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7%), może zawierać mleko] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Dżem truskawkowy niskosłodzony 30.00g Szynka z indyka 30.00g Rw mus z próżonego jabłka 150.00g składniki: Jabłko 95%, Cukier 5% 	<ol style="list-style-type: none"> Rw zupa krupnik 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 4%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% Makaron pszenny, gotowany 200.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] Rw kurczak w sosie warzywnym 300.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 30%, Woda wodociągowa 20%, Cukinia baby, bez skóry 17%, Marchew 13%, Śmietana 12% tłuszczu 10%, Seler korzeniowy 3%, Mąka pszenna typ 550 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny 150.00g Zwyczajna tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7%), może zawierać mleko] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Rw pasta jajeczna 100.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 90%, Majonez Dekoracyjny Winiary 8%, Musztarda 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Serek wiejski lekki s 150.00g

Dzień: 3 - Środa, 2023-10-18

I 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 100.00g #kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300] Zwyczajna tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7%), może zawierać mleko] Cukinia baby, bez skóry 60.00g Kiełbasa żywiecka 40.00g Serek śmietankowy naturalny łaciaty 20.00g Banan 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Rw zupa jarzynowa zabieleną jogurtem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 3%, Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Sól biała 0% Ziemniaki średnio 250.00g Rw sałata lodowa z jogurtem 150.00g składniki: Sałata 67%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1% Rw pulpety wieprzowe pieczone 100.00g składniki: Wieprzowina łopatka 42%, Schab wieprzowy bez kości 35%, Bułki pszenne zwykłe 17%, Jaja kurze całe 7% Rw sos jasny 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 83%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 8% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny 100.00g Zwyczajna tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7%), może zawierać mleko] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Rw pasta twarogowa z koperkiem 55.00g składniki: Ser twarogowy chudy 85%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Koper ogrodowy 5% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny 30.00g Zwyczajna tłuszcz roślinny do smarowania 5.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7%), może zawierać mleko] Szynka z indyka 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 15.00g składniki: Pomidor 100%

Dzień: 4 - Czwartek, 2023-10-19

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% 2. Chleb pszenny 130.00g 3. #kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300] 4. Zwyczajna tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7%), może zawierać mleko] 5. Warzywa (3) 60.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 6. Szyńka wieprzowa gotowana 40.00g 7. Dżem morelowy niskosłodzony 20.00g 8. Mus pieczony z dyni i jabłka 150.00g składniki: Jabłko 67%, Dynia 27%, Cukier 7% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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% 2. Rw marchewka. gotowana. zasmażana 150.00g składniki: Marchew 91%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Mąka pszenna typ 500 1% 3. Ryż biały ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% 4. Udka kurczaka duszone w sosie pomidorowym 220.00g 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% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny 100.00g 2. Zwyczajna tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7%), może zawierać mleko] 3. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 4. Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 60.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny 30.00g 2. Zwyczajna tłuszcz roślinny do smarowania 5.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7%), może zawierać mleko] 3. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% 4. Ser twarogowy chudy 30.00g

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2023-10-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	724.3	809.8	389.8	91.3	2015.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3059.9	3393.4	1639.6	385.8	8478.8	100
Białko [g]	10%	100	33.3	37.4	19.3	4.7	94.7	94
Tłuszcz [g]	10%	66	11	35.3	12.4	1.5	60.3	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 6.6	3.8	15.8	1.5	0.4	21.7	329
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.7	10.5	5.4	0.1	18.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.8	4	3.6	0.2	10.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	25.6	131.5	17.6	7.8	182.6	62
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	127.53	89.83	51.81	15.1	284.29	120
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	27.08	8.69	2.32	0.48	38.58	81
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.45	8.65	3.19	0.86	22.15	75
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	19.39
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	24.15
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	56.46
Sód [mg]	10%	2000	973.07	151.81	477.77	217.93	1820.59	92
Potas [mg]	10%	4700	1047.24	1812.97	393.15	122.98	3376.36	72
Wapń [mg]	10%	925	305.55	213.81	52.77	6.75	578.88	63
Fosfor [mg]	10%	580	611.23	508.88	216.64	59.12	1395.9	240
Magnez [mg]	10%	307.5	124.96	113.35	44.19	15.39	297.89	97
Żelazo [mg]	10%	6.25	4.19	4.11	1.8	0.48	10.59	170
Witamina A [μg]	25%	565	92.69	332.63	53.85	24.97	504.15	89
Witamina D [μg]	10%	10	0.78	0.41	0.8	0.23	2.23	22
witamina E [mg]	30%	9	2.31	4.64	2.73	0.13	9.82	109
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.5	0.37	0.21	0.06	1.15	115
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.67	0.57	0.23	0.04	1.53	155
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.72	13.01	2.59	1.29	21.62	188
Witamina C [mg]	55%	67.5	13.36	86.36	5.3	0.6	105.64	157
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.7	0.42	1.32	0.6	4.55	101