

## Plan żywieniowy: 3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 16-22.10.2023 rok

<b>Ile dni:</b>	4
<b>Termin rozpoczęcia:</b>	2023-10-16
<b>Posiłki:</b>	<b>1.</b> I śniadanie <b>2.</b> obiad <b>3.</b> kolacja <b>4.</b> posiłek dodatkowy
<b>Przypisana grupa żywieniowa:</b>	Nazwa grupy: <b>Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3) (grupa) [właściciel: martazm]</b> <b>1.</b> Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 10) <b>2.</b> Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 10) <b>3.</b> Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 10) <b>4.</b> Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 10) <b>5.</b> Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 10) <b>6.</b> Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 10) <b>7.</b> Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 10) <b>8.</b> Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 10)
<b>Norma na energię dla podanej grupy:</b>	2000 Kcal
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:</b>	100%
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:</b>	<b>węglowodanów: 50%, białka: 20%, tłuszczów: 30%</b>

### Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2023-10-16			
I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>Chleb pszenny 100.00g</b></li> <li><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>]</li> <li><b>#kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> <li>Szynka z indyka 30.00g</li> <li>Rw jabłko pieczone 150.00g składniki: Jabłko 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Rw zupa ziemniaczana - krem 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 42%, Ziemniaki późne 28%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%</b>, Marchew 6%, Kurczak tuszka 3%, <b>Jaja kurze całe 3%</b>, Pietruszka korzeń 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</li> <li><b>Rw gotowana roladka drobiowa z włoszczyzną 100.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 91%, Marchew 5%, <b>Seler korzeniowy 2%</b>, Pietruszka korzeń 2%</li> <li><b>#ziemniaki 250.00g</b> [składniki: ziemniaki ]</li> <li>Brokuły 200.00g</li> <li><b>Sos koperkowy 2016 100.00g</b> składniki: <b>Śmietana 18% tłuszczu 38%</b>, Koper ogrodowy 25%, <b>Mąka pszenna typ 500 25%</b>, <b>Masło ekstra 11%</b>, Pieprz czarny MIELONY 2%</li> <li><b>Masło extra osełka mlekovita 10.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenny 100.00g</b></li> <li><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>]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Rw pasta z ryby pieczonej 80.00g</b> składniki: <b>Dorsz świeży filety bez skóry 48%</b>, <b>Ser twarogowy chudy 38%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Koper ogrodowy 3%</li> <li>Salata 30.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenny 30.00g</b></li> <li><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>]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry 15.00g</li> <li>Szynka z indyka 15.00g</li> </ol>

**Dzień: 2 - Wtorek, 2023-10-17**

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></li> <li><b>Chleb pszenny 130.00g</b></li> <li><b>#kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300]</li> <li><b>Zwyczajna tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7%), może zawierać <b>mleko</b>]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>Dżem truskawkowy niskosłodzony 30.00g</li> <li>Szynka z indyka 30.00g</li> <li>Rw mus z próżonego jabłka 150.00g składniki: Jabłko 95%, Cukier 5%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Rw zupa krupnik 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza jęczmienna perłowa 4%</b>, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</li> <li><b>Makaron pszenny, gotowany 200.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li><b>Rw kurczak w sosie warzywnym 300.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 30%, Woda wodociągowa 20%, Cukinia baby, bez skóry 17%, Marchew 13%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 10%, Seler korzeniowy 3%, Mąka pszenna typ 550 3%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenny 150.00g</b></li> <li><b>Zwyczajna tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7%), może zawierać <b>mleko</b>]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Rw pasta jajeczna 100.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 90%, Majonez Dekoracyjny Winiary 8%, Musztarda 2%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Serek wiejski lekki s 150.00g</b></li> </ol>

**Dzień: 3 - Środa, 2023-10-18**

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</li> <li><b>Chleb pszenny 100.00g</b></li> <li><b>#kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300]</li> <li><b>Zwyczajna tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7%), może zawierać <b>mleko</b>]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry 60.00g</li> <li>Kiełbasa żywiecka 40.00g</li> <li><b>Serek śmietankowy naturalny łaciaty 20.00g</b></li> <li>Banan 100.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Rw zupa jarzynowa zabieleną jogurtem 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 3%</b>, Pietruszka korzeń 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Sól biała 0%</li> <li>Ziemniaki średnio 250.00g</li> <li><b>Rw sałata lodowa z jogurtem 150.00g</b> składniki: Sałata 67%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 29%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1%</li> <li><b>Rw pulpety wieprzowe pieczone 100.00g</b> składniki: Wieprzowina łopatka 42%, Schab wieprzowy bez kości 35%, <b>Bułki pszenne zwykłe 17%, Jaja kurze całe 7%</b></li> <li><b>Rw sos jasny 100.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 83%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 8%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenny 100.00g</b></li> <li><b>Zwyczajna tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7%), może zawierać <b>mleko</b>]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Rw pasta twarogowa z koperkiem 55.00g</b> składniki: <b>Ser twarogowy chudy 85%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Koper ogrodowy 5%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenny 30.00g</b></li> <li><b>Zwyczajna tłuszcz roślinny do smarowania 5.00g</b> [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7%), może zawierać <b>mleko</b>]</li> <li>Szynka z indyka 15.00g</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 15.00g składniki: Pomidor 100%</li> </ol>

Dzień: 4 - Czwartek, 2023-10-19

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b> tłuszczu 92%</b>, <b>Kasza manna 8%</b></li> <li><b>Chleb pszenny 130.00g</b></li> <li><b>#kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300]</li> <li><b>Zwyczajna tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7%), może zawierać <b>mleko</b>]</li> <li>Warzywa (3) 60.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</li> <li>Szynka wieprzowa gotowana 40.00g</li> <li>Dżem morelowy niskosłodzony 20.00g</li> <li>Mus pieczony z dyni i jabłka 150.00g składniki: Jabłko 67%, Dynia 27%, Cukier 7%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Rw zupa kalafiorowa - krem 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 43%, Kalafior 29%, <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b> tłuszczu 11%</b>, Ziemniaki późne 3%, Marchew 3%, Kurczak tuszka 3%, <b>Jaja kurze całe 3%</b>, Por 3%, <b>Żółtka jaja kurzego 1%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała 0%</li> <li><b>Rw marchewka. gotowana. zasmażana 150.00g</b> składniki: Marchew 91%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b></li> <li>Ryż biały ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</li> <li><b>Udka kurczaka duszone w sosie pomidorowym 220.00g</b> składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 50%, <b>Smietana 12%</b> <b> tłuszczu 13%</b>, Pietruszka korzeń 13%, <b>Seler korzeniowy 13%</b>, <b>Mąka pszenna typ 550 7%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenny 100.00g</b></li> <li><b>Zwyczajna tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7%), może zawierać <b>mleko</b>]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 60.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenny 30.00g</b></li> <li><b>Zwyczajna tłuszcz roślinny do smarowania 5.00g</b> [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7%), może zawierać <b>mleko</b>]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> </ol>

## 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%	56	11	35.3	12.4	1.5	60.3	108
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 5.6	3.8	15.8	1.5	0.4	21.7	387
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%	259	127.53	89.83	51.81	15.1	284.29	110
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	27.08	8.69	2.32	0.48	38.58	74
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