

Plan żywieniowy: 5. Dieta bogatoresztkowa 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 bogatoresztkowa (5) (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 graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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] Bułki grahamki 55.00g Warzywa (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% Ser twarogowy chudy 30.00g Szynka z indyka 30.00g Jabłko 150.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Rw zupa pomidorowa z ryżem brązowym 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Śmietana 12% tłuszczu 11%, Ryż brązowy 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% Rw duszona roladka drobiowa z włoszczyzną 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 86%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Marchew 5%, Seler korzeniowy 2%, Pietruszka korzeń 2% #ziemniaki 250.00g [składniki: ziemniaki] Surówka z kapusty białej 250.00g składniki: Kapusta biała 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% Sos koperkowy 2016 50.00g składniki: Śmietana 18% tłuszczu 38%, Koper ogrodowy 25%, Mąka pszenna typ 500 25%, Masło ekstra 11%, Pieprz czarny MIELONY 2% 	<ol style="list-style-type: none"> #chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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] Warzywa (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% Rw pasta z makreli wędzonej 80.00g składniki: Makreła wędzona 43%, Ser twarogowy chudy 43%, Olej rzepakowy uniwersalny 11%, Koper ogrodowy 3% 	<ol style="list-style-type: none"> #chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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] Warzywa (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50% 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 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] Bułki grahamki 55.00g 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] Warzywa (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% Dżem truskawkowy niskosłodzony 30.00g Szynka z indyka 30.00g Gruszka 150.00g 	<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 pełnoziarnisty ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% Sos pomidorowy z kurczakiem po meksykańsku 300.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 30%, Woda wodociągowa 20%, Marchew 10%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 10%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Śmietana 12% tłuszczu 7%, Kukurydza konserwowa 7%, Cebula 3%, Mąka pszenna typ 550 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% Brokuły 150.00g 	<ol style="list-style-type: none"> #chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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] Warzywa (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50% Rw pasta jajeczna 100.00g składniki: Jaja gotowane IZZ 90%, Majonez Dekoracyjny Winiary 8%, Musztarda 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Serek wiejski lekki s 150.00g Pomidor 200.00g

Dzień: 3 - Środa, 2023-10-18

I 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] Bułki grahamki 55.00g 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] Warzywa (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% Kiełbasa żywiecka 40.00g Serek śmietankowy naturalny łaciaty 20.00g Śliwki 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Rw zupa pieczarkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 46%, Ziemniaki późne 14%, Pieczarka uprawna świeża 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Śmietana 12% tłuszczu 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 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 szpinakowo- śmietanowy 100.00g składniki: Szpinak 63%, Śmietana 12% tłuszczu 13%, Woda wodociągowa 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Mąka pszenna typ 500 2%, Czosnek 1% 	<ol style="list-style-type: none"> #chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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] Warzywa (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% Rw pasta z ciecierzycy i twarogu z marchewką 80.00g składniki: Ciecierzycza w puszcze 50%, Ser twarogowy chudy 25%, Marchew 19%, Olej rzepakowy uniwersalny 6% 	<ol style="list-style-type: none"> #chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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 Warzywa (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%

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 graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. Bułki grahamki 55.00g 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) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 6. Szyńka wieprzowa gotowana 40.00g 7. Powidła śliwkowe 20.00g 8. Jabłko 150.00g 	<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 brązowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% 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 graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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. Warzywa (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 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 graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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. Warzywa (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 4. Ser twarogowy chudy 20.00g

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	715.7	728.4	487.9	88.4	2020.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3019.2	3057.5	2044.9	372.6	8494.3	100
Białko [g]	10%	100	33.9	35.3	22.4	5.1	96.8	96
Tłuszcz [g]	10%	66	11.9	26.3	19.2	1.7	59.3	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 6.6	3.8	9.1	2.8	0.4	16.2	247
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.3	10.5	7.5	0.1	20.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.9	4.5	4.9	0.3	12.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	25.6	101.8	0.6	7.8	135.9	46
Węglowodany ogółem [g]	10%	229	125.82	92.77	60.95	14.26	293.82	129
Cukry [g]	10%	Maks: 45.8	27.04	15.84	2.64	0.36	45.9	101
Błonnik pokarmowy [g]	10%	45	15.43	10.78	9.43	2.24	37.88	84
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	19.97
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	25.14
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	54.89
Sód [mg]	10%	2000	939.19	382.17	806.4	404.91	2532.68	126
Potas [mg]	10%	4700	1207.8	1332.19	455.81	173.2	3169.02	68
Wapń [mg]	10%	925	324.9	231.12	80.52	17.68	654.23	71
Fosfor [mg]	10%	580	749.02	470.27	306.04	89.91	1615.25	279
Magnez [mg]	10%	307.5	179.86	121.09	82.8	35.09	418.86	135
Żelazo [mg]	10%	6.25	5.87	2.95	3.36	0.97	13.17	211
Witamina A [μg]	25%	565	95.85	146.22	58.13	30.71	330.92	58
Witamina D [μg]	10%	10	0.72	0.5	0.46	0.23	1.93	19
witamina E [mg]	30%	9	2.62	4.92	2.67	0.27	10.5	117
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.61	0.4	0.28	0.07	1.38	139
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.71	0.43	0.26	0.06	1.48	149
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	8.18	13.68	4.67	1.92	28.47	248
Witamina C [mg]	55%	67.5	15.25	37.16	7.87	2.29	62.59	93
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.6	1.06	2.24	1.12	6.33	140