

## Plan żywieniowy: 8. Dieta ubogoenergetyczna 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 ubogoenergetyczna (8) (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>	1700 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 graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</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 (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>Ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> <li>Szynka z indyka 30.00g</li> <li>Jabłko 150.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Rw zupa pomidorowa z ryżem brązowym 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 51%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 11%</b>, Ryż brązowy 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</li> <li><b>Rw duszona roladka drobiowa z włoszczyzną 100.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 86%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Marchew 5%, <b>Seler korzeniowy 2%</b>, Pietruszka korzeń 2%</li> <li><b>#ziemniaki 150.00g</b> [składniki: ziemniaki ]</li> <li><b>Surówka z kapusty białej 250.00g</b> składniki: Kapusta biała 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>#chleb graham 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</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, polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7%), może zawierać <b>mleko</b>]</li> <li>Warzywa (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</li> <li><b>Rw pasta z makreli wędzonej 80.00g</b> składniki: <b>Makrela wędzona 43%</b>, <b>Ser twarogowy chudy 43%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 11%, Koper ogrodowy 3%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>#chleb graham 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</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>Warzywa (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</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 płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>#chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</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 (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</li> <li>Szynka z indyka 30.00g</li> <li>Gruszka 150.00g</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 pełnoziarnisty ugotowany 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>#Makaron pełnoziarnisty 45%</b></li> <li><b>Sos pomidorowy z kurczakiem po meksykańsku 300.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 30%, Woda wodociągowa 20%, Marchew 10%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 10%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 7%</b>, Kukurydza konserwowa 7%, Cebula 3%, <b>Mąka pszenna typ 550 3%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>#chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</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, polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7%), może zawierać <b>mleko</b>]</li> <li>Warzywa (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</li> <li><b>Rw pasta jajeczna 100.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IZZ 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> <li>Pomidor 200.00g</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 brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</li> <li><b>#chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</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 (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li><b>Serek śmietankowy naturalny łąciaty 30.00g</b></li> <li>Śliwki 100.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Rw zupa pieczarkowa 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 46%, Ziemniaki późne 14%, Pieczarka uprawna świeża 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 3%</b>, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, 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> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>#chleb graham 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</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 (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>Rw pasta z ciecierzycy i twarogu z marchewką 80.00g</b> składniki: Ciecierzycza w puszcze 50%, <b>Ser twarogowy chudy 25%</b>, Marchew 19%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>#chleb graham 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</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>Warzywa (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</li> </ol>

Dzień: 4 - Czwartek, 2023-10-19

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li>2. <b>#chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li>3. <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>4. Warzywa (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</li> <li>5. Szyńka wieprzowa gotowana 40.00g</li> <li>6. Jabłko 150.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Rw zupa kalafiorowa - krem 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 43%, Kalafior 29%, <b>Mleko spożywcze 1.5% 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>2. <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%</li> <li>3. Ryż brązowy ugotowany 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</li> <li>4. <b>Udka kurczaka duszone w sosie pomidorowym 220.00g</b> składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 50%, <b>Śmietana 12% 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>1. <b>#chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li>2. <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>3. Warzywa (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</li> <li>4. <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>1. <b>#chleb graham 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li>2. <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>3. Warzywa (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li>4. <b>Ser twarogowy chudy 20.00g</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%	1700	585.8	549.9	487.9	88.4	1712.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	2470.1	2308.4	2044.9	372.6	7196.1	100
Białko [g]	10%	106	29.4	31.7	22.4	5.1	88.7	84
Tłuszcz [g]	10%	56	11.1	18.9	19.2	1.7	51	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 5.6	3.6	4.5	2.8	0.4	11.5	206
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.1	8.4	7.5	0.1	18.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.3	4.3	4.9	0.3	12	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	25.6	80	0.6	7.8	114.1	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	98.05	68.13	60.95	14.26	241.41	135
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	25.71	15.63	2.64	0.36	44.35	124
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	12.11	10.16	9.43	2.24	33.95	112
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	21.18
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	25.26
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	53.56
Sód [mg]	10%	2000	705.06	374.36	806.4	404.91	2290.73	114
Potas [mg]	10%	4700	1094.94	1255.01	455.81	173.2	2978.97	64
Wapń [mg]	10%	925	313.02	204.22	80.52	17.68	615.45	67
Fosfor [mg]	10%	580	654.47	444.4	306.04	89.91	1494.84	259
Magnez [mg]	10%	307.5	147.69	116.66	82.8	35.09	382.26	124
Żelazo [mg]	10%	6.25	4.73	2.51	3.36	0.97	11.58	186
Witamina A [μg]	25%	565	95.85	59.07	58.13	30.71	243.77	42
Witamina D [μg]	10%	10	0.72	0.44	0.46	0.23	1.86	18
witamina E [mg]	30%	9	2.29	4.73	2.67	0.27	9.97	111
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.5	0.37	0.28	0.07	1.23	124
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.67	0.39	0.26	0.06	1.41	142
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.25	13.55	4.67	1.92	26.41	230
Witamina C [mg]	55%	67.5	15.25	35.44	7.87	2.29	60.87	91
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.95	1.03	2.24	1.12	5.72	127