

Plan żywieniowy: 8. Dieta ubogoenergetyczna 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: Dieta ubogoenergetyczna (8) (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

1 / 8

Dzień: 1 - Piątek, 2023-10-20				
I śniadanie	II 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 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] Bułki grahamki 50.00g 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] Warzywa (1) 120.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% Rw pasta twarogowa z koperkiem 65.00g składniki: Ser twarogowy półtłusty 62%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 31%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3% 	<ol style="list-style-type: none"> Jogurt naturalny typ grecki s 100.00g Banan 60.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Rw zupa jarzynowa z ryżem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, Śmietana 12% tłuszczu 9%, Ryż biały 4%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% Ziemniaki średnio 200.00g Surówka z kapusty kwaszonej 200.00g składniki: Kapusta kwaszona 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Sól biała 0% Rw dorsz pieczony z dodatkami sosu z jarzynami 200.00g składniki: Dorsz świeży filety bez skóry 50%, Woda wodociągowa 25%, Marchew 9%, Pietruszka korzeń 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Por 3%, Seler korzeniowy 3%, Mąka pszenna typ 500 1% 	<ol style="list-style-type: none"> #chleb graham 50.00g [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] Warzywa (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% Rw pasta jajeczna 100.00g składniki: Jaja gotowane IZZ 90%, Majonez Dekoracyjny Winiary 8%, Musztarda 2% 	<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] Papryka czerwona 30.00g Ser twarogowy chudy 40.00g

2 / 8

Dzień: 2 - Sobota, 2023-10-21				
I śniadanie	II 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 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] Bułki grahamki 50.00g 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] Warzywa (3) 60.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% Ser twarogowy chudy 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Jabłko 100.00g Jogurt naturalny 2% tłuszczu 60.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Rw zupa brokułowa częściowo przetarta z jajkiem gotowanym 350.00g składniki: Brokuły 29%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 17%, Ziemiaki średnio 14%, Smetana 12% tłuszczu 9%, Jaja gotowane IŻŻ 9%, Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 6%, Seler korzeniowy 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% Kasza orkiszowa ugotowana 70.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% Gulasz włoski 2016 200.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 78%, Marchew 6%, Seler naciowy 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 550 3%, Cebula 2% Buraki z jabłkami 2016 150.00g składniki: Burak 86%, Jabłko 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1%, Mąka pszenna typ 500 1% 	<ol style="list-style-type: none"> #chleb graham 50.00g [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 (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% Rw sałatka jarzynowa na jogurcie 110.00g składniki: Ziemiaki średnio 34%, Marchew 15%, Jaja gotowane IŻŻ 15%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 15%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1% Szynka z indyka 20.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g

3 / 8

Dzień: 3 - Niedziela, 2023-10-22				
I śniadanie	II 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 40.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] Bułki grahamki (przykład przedszkole rzeszów) 50.00g [składniki: mąka pszenna (w tym graham 45.8%), woda, mąka żytnia, sól, kminek] 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] Warzywa (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50% Rw jajecznica 50.00g składniki: Jaja kurze całe 95%, Masło ekstra 3%, Szczypiorek 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Gruszka 50.00g Jogurt naturalny typ grecki s 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Rosół z makaronem 2016 350.00g składniki: Kurczak tuszka 33%, Marchew 26%, Makaron dwujajeczny 20%, Pietruszka korzeń 13%, Seler korzeniowy 3%, Cebula 3%, Por 2%, Pieprz czarny MIELONY 1% Ziemiaki średnio 150.00g Rw zawijana pieczeń drobiowa z warzywami 100.00g składniki: Mieso z piersi kurczaka bez skóry 75%, Pietruszka korzeń 10%, Marchew 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 3% Surówka z kapusty białej 200.00g składniki: Kapusta biała 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Sól biała 0% Koktajl bananowy 2016 150.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 50%, Banan 25%, Serek homogenizowany naturalny chudy 25% 	<ol style="list-style-type: none"> #chleb graham 50.00g [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 (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% Rw pieczona pasta warzywna 50.00g składniki: Ciecierzycza w puszcze 50%, Marchew 15%, Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, Jaja kurze całe 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 	<ol style="list-style-type: none"> Serek wiejski naturalny s 100.00g

4 / 8