

## Plan żywieniowy: 6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 20-22.10.2023 rok

<b>Ile dni:</b>	3
<b>Termin rozpoczęcia:</b>	2023-10-20
<b>Posiłki:</b>	1. I śniadanie 2. II śniadanie 3. obiad 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
<b>Przypisana grupa żywieniowa:</b>	Nazwa grupy: <b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6) (grupa) [właściciel: martazm]</b> <b>1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 10)</b> <b>2. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 10)</b> <b>3. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 10)</b> <b>4. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 10)</b> <b>5. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 10)</b> <b>6. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 10)</b> <b>7. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 10)</b> <b>8. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 10)</b>
<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

1 / 8

Dzień: 1 - Piątek, 2023-10-20				
I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>#chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>Bułki grahamki 50.00g</b></p> <p>4. <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>]</p> <p>5. Warzywa (1) 120.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. <b>Rw pasta twarogowa z koperkiem 65.00g</b> składniki: <b>Ser twarogowy półtłusty 62%</b>, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 31%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%</p>	<p>1. <b>Jogurt naturalny typ grecki s 100.00g</b></p> <p>2. Banan 60.00g</p>	<p>1. <b>Rw zupa jarzynowa z ryżem 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 9%</b>, Ryż biały 4%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>2. Ziemniaki średnio 200.00g</p> <p>3. <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%</p> <p>4. <b>Rw dorsz pieczony z dodatkiem sosu z jarzynami 200.00g</b> składniki: <b>Dorsz świeży filety bez skóry 50%</b>, Woda wodociągowa 25%, Marchew 9%, Pietruszka korzeń 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Por 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b></p>	<p>1. <b>#chleb graham 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. <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>]</p> <p>3. Warzywa (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>4. <b>Rw pasta jajeczna 100.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IZZ 90%</b>, <b>Majonez Dekoracyjny Winiary 8%</b>, <b>Musztarda 2%</b></p>	<p>1. <b>#chleb graham 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. <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>]</p> <p>3. Papryka czerwona 30.00g</p> <p>4. <b>Ser twarogowy chudy 40.00g</b></p>

2 / 8

Dzień: 2 - Sobota, 2023-10-21				
I śniadanie	II 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%</b> <b> tłuszczu 84%</b>, <b>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>Bułki grahamki 50.00g</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>Warzywa (3) 60.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</li> <li>Szynka z piersi kurczaka 30.00g</li> <li><b>Ser twarogowy chudy 50.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Jabłko 100.00g</li> <li><b>Jogurt naturalny typ grecki s 60.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Rw zupa brokułowa częściowo przetarta z jajkiem gotowanym 350.00g</b> składniki: Brokuły 29%, <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b> tłuszczu 17%</b>, Ziemniaki średnio 14%, <b>Smietana 12%</b> <b> tłuszczu 9%</b>, <b>Jaja gotowane IZZ 9%</b>, Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 6%, <b>Seler korzeniowy 6%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</li> <li><b>Kasza orkiszowa ugotowana 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></li> <li><b>Gulasz włoski 2016 200.00g</b> składniki: Schab wieprzowy bez kości 78%, Marchew 6%, <b>Seler naciowy 6%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, <b>Mąka pszenna typ 550 3%</b>, Cebula 2%</li> <li><b>Buraki z jabłkami 2016 150.00g</b> składniki: Burak 86%, Jabłko 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b></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, polirycynoleinian poliglicerolu), sól (0,7%), może zawierać <b>mleko</b>]</li> <li>Warzywa (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</li> <li><b>Rw sałatka jarzynowa na jogurcie 110.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 34%, Marchew 15%, <b>Jaja gotowane IZZ 15%</b>, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 15%</b>, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1%</li> <li>Szynka z indyka 20.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</b></li> </ol>

3 / 8

Dzień: 3 - Niedziela, 2023-10-22				
I śniadanie	II 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%</b> <b> tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</li> <li><b>#chleb graham 80.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>Bułki grahamki (przykład przedszkole rzeszów) 50.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (w tym graham 45.8%), woda, mąka <b>żytnia</b>, sól, kminek]</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>Warzywa (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</li> <li><b>Rw jajecznica 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 95%</b>, <b>Masło ekstra 3%</b>, Szczypiorek 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Gruszka 100.00g</li> <li><b>Jogurt naturalny typ grecki s 50.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Rosół z makaronem 2016 350.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 33%, Marchew 26%, <b>Makaron dwujajeczny 20%</b>, Pietruszka korzeń 13%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Cebula 3%, Por 2%, Pieprz czarny MIELONY 1%</li> <li>Ziemniaki średnio 150.00g</li> <li>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%</li> <li><b>Surówka z kapusty białej 200.00g</b> składniki: Kapusta biała 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Koktajl bananowy 2016 150.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 50%</b>, Banan 25%, <b>Serek homogenizowany naturalny chudy 25%</b></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, polirycynoleinian poliglicerolu), sól (0,7%), może zawierać <b>mleko</b>]</li> <li>Warzywa (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>Rw pieczona pasta warzywna 50.00g</b> składniki: Ciecierzycza w puszcze 50%, Marchew 15%, <b>Seler korzeniowy 10%</b>, Pietruszka korzeń 10%, <b>Jaja kurze całe 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Serek wiejski naturalny s 100.00g</b></li> </ol>

4 / 8