

Plan żywieniowy: 9. Dieta bogatobiałkowa 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 bogatobiałkowa (9) (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: 22%, tłuszczów: 28%

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 pszenny 100.00g 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] #kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Ser twarogowy chudy 60.00g Szynka z indyka 30.00g Rw jabłko pieczone 150.00g składniki: Jabłko 100% 	<ol style="list-style-type: none"> Rw zupa ziemniaczana - krem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 42%, Ziemniaki późne 28%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Marchew 6%, Kurczak tuszka 3%, Jaja kurze całe 3%, Pietruszka korzeń 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0% Rw gotowana roladka drobiowa z włoszczyzną 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 91%, Marchew 5%, Seler korzeniowy 2%, Pietruszka korzeń 2% #ziemniaki 150.00g [składniki: ziemniaki] Brokuły 200.00g Sos koperkowy 2016 100.00g składniki: Śmietana 18% tłuszczu 38%, Koper ogrodowy 25%, Mąka pszenna typ 500 25%, Masto ekstra 11%, Pieprz czarny MIELONY 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny 100.00g 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] Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% Rw pasta z ryby pieczonej 120.00g składniki: Dorsz świeży filety bez skóry 48%, Ser twarogowy chudy 38%, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Koper ogrodowy 3% Salata 30.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny 30.00g 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] Cukinia baby, bez skóry 15.00g 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 kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% Chleb pszenny 130.00g #kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300] 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] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Dżem truskawkowy niskosłodzony 30.00g Szynka z indyka 30.00g Rw mus z próżonego jabłka 150.00g składniki: Jabłko 95%, Cukier 5% 	<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 pszenny, gotowany 200.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] Rw kurczak w sosie warzywnym 300.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 30%, Woda wodociągowa 20%, Cukinia baby, bez skóry 17%, Marchew 13%, Śmietana 12% tłuszczu 10%, Seler korzeniowy 3%, Mąka pszenna typ 550 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny 150.00g 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] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Rw pasta jajeczna 100.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 90%, Majonez Dekoracyjny Winiary 8%, Musztarda 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Serek wiejski lekki s 150.00g

Dzień: 3 - Środa, 2023-10-18

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% Chleb pszenny 100.00g #kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300] 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] Cukinia baby, bez skóry 60.00g Kiełbasa żywiecka 40.00g Serek śmietankowy naturalny łaciaty 40.00g Banan 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Rw zupa jarzynowa zabieleną jogurtem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 3%, Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Sól biała 0% Ziemniaki średnio 150.00g 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 150.00g składniki: Wieprzowina łopatka 42%, Schab wieprzowy bez kości 35%, Bułki pszenne zwykłe 17%, Jaja kurze całe 7% Rw sos jasny 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 83%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 8% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny 100.00g 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] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Rw pasta twarogowa z koperkiem 80.00g składniki: Ser twarogowy chudy 85%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Koper ogrodowy 5% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny 30.00g 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 Pomidor sparzony, bez skóry 15.00g składniki: Pomidor 100%

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 pszenny 130.00g 3. #kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300] 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) 60.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 6. Szyńka wieprzowa gotowana 40.00g 7. Dżem morelowy niskosłodzony 20.00g 8. Mus pieczony z dyni i jabłka 150.00g składniki: Jabłko 67%, Dynia 27%, Cukier 7% 	<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 biały ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% 4. Udka kurczaka duszone w sosie pietruszkowym 175.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 57%, Smietana 12% tłuszczu 14%, Pietruszka korzeń 14%, Mąka pszenna typ 550 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Pietruszka liście 3% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny 100.00g 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. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 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 pszenny 30.00g 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. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% 4. Ser twarogowy chudy 50.00g

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	750.7	716	455.5	91.3	2013.6	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3171.8	3003.3	1913.2	385.8	8474.2	102
Białko [g]	10%	110	38.6	44.4	24.8	4.7	112.7	102
Tłuszcz [g]	10%	66	11.2	28.4	17	1.5	58.1	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 6.6	3.9	11.1	1.9	0.4	17.4	263
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.7	10.6	8	0.1	21.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.8	4.1	5	0.2	12.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	26.1	155.2	26.4	7.8	215.7	73
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	128.48	74.98	52.34	15.1	270.91	120
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	27.91	8.61	2.74	0.48	39.76	88
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.45	8.81	3.22	0.86	22.34	75
% energii z białka	10%	22	-	-	-	-	-	22.03
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	24.43
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	53.54
Sód [mg]	10%	2000	984.15	170.19	498.59	217.93	1870.86	94
Potas [mg]	10%	4700	1073.16	1983.45	471.92	122.98	3651.52	78
Wapń [mg]	10%	925	331.47	217.41	67.5	6.75	623.14	68
Fosfor [mg]	10%	580	676.03	609.3	274.3	59.12	1618.76	279
Magnez [mg]	10%	307.5	127.39	127.64	50.49	15.39	320.91	104
Żelazo [mg]	10%	6.25	4.25	4.3	1.95	0.48	10.99	176
Witamina A [μg]	25%	565	92.69	333.09	54.22	24.97	504.99	89
Witamina D [μg]	10%	10	0.79	0.41	0.97	0.23	2.42	24
witamina E [mg]	30%	9	2.32	4.76	3.72	0.13	10.94	121
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.5	0.41	0.22	0.06	1.21	121
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.8	0.63	0.31	0.04	1.79	180
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.77	17.85	3.01	1.29	26.93	234
Witamina C [mg]	55%	67.5	13.36	86.63	5.53	0.6	106.14	157
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.73	0.47	1.38	0.6	4.67	104