

Plan żywieniowy: 9. Dieta bogatobiałkowa 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 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: 20% , tłuszczów: 30%

Jadłospis

1 / 8

Dzień: 1 - Piątek, 2023-10-20				
I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. Chleb pszenny zwykły 100.00g</p> <p>3. #kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300]</p> <p>4. 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]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. Rw pasta twarogowa z koperkiem 100.00g składniki: Ser twarogowy półtusty 62%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 31%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%</p>	<p>1. Rw pudding waniliowy z bananem 150.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 55%, Banan 33%, Cukier 3%, Skrobia ziemniaczana 3%, Żółtka jaja kurzego 3%, Masło ekstra 2%</p>	<p>1. 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%</p> <p>2. Ziemniaki średnio 150.00g</p> <p>3. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>4. Rw dorsz pieczony z dodatkiem sosu z jarzynami bez pora 300.00g składniki: Dorsz świeży filety bez skóry 50%, Woda wodociągowa 25%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Seler korzeniowy 3%, Mąka pszenna typ 500 1%</p>	<p>1. Chleb pszenny zwykły 100.00g</p> <p>2. 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]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry 60.00g</p> <p>4. Rw pasta jajeczna 100.00g składniki: Jaja gotowane IZZ 90%, Majonez Dekoracyjny Winiary 8%, Musztarda 2%</p> <p>5. Szyunka z indyka 50.00g</p>	<p>1. Chleb pszenny zwykły 30.00g</p> <p>2. 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]</p> <p>3. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. Ser twarogowy chudy 40.00g</p>

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 kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% Chleb pszenny 80.00g #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, polirycynoleinian poliglicerolu), sól (0,7%), może zawierać mleko] Salata 40.00g Szynka z piersi kurczaka 50.00g Dżem wiśniowy niskosłodzony 30.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Mus pieczony z dyni i jabłka 150.00g składniki: Jabłko 67%, Dynia 27%, Cukier 7% 	<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%, Ziemniaki średnio 14%, Smietana 12% tłuszczu 9%, Jaja gotowane IŻŻ 9%, Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 6%, Seler korzeniowy 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% Ryż biały ugotowany 150.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% Gulasz włoski bez cebuli 300.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 79%, Marchew 6%, Seler naciowy 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 550 3% 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 pszenny zwykły 80.00g 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] Warzywa (4) 60.00g składniki: Salata 50%, Papryka czerwona 50% Rw sałatka jarzynowa na jogurcie 130.00g składniki: Ziemniaki 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 200.00g

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 pszenno-żytni krojony 80.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenno, kwas askorbinowy] #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, polirycynoleinian poliglicerolu), sól (0,7%), może zawierać mleko] Warzywa (5) 60.00g składniki: Salata 50%, Ogórek kwaszony 50% Rw jajecznica 100.00g składniki: Jaja kurze całe 95%, Masło ekstra 3%, Szczypiorek 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Gruszka 130.00g 	<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% Ziemniaki średnio 150.00g Rw zawijana pieczeń drobiowa z pieczarkami 100.00g składniki: Mieso z piersi kurczaka bez skóry 75%, Pieczarka uprawna świeża 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% Rw marchewka, gotowana, zasmażana 150.00g składniki: Marchew 91%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Mąka pszenna typ 500 1% Biszkopty okrągłe 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> #chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenno, kwas askorbinowy] 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: Salata 50%, Pomidor 50% Rw pieczona pasta warzywna 100.00g 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 wjejski naturalny s 200.00g

4 / 8