

## Plan żywieniowy: 1. Dieta podstawowa 30-31.12.2024 rok , Catering Królewicz

Ile dni:	2
Termin rozpoczęcia:	2024-12-30
Posiłki:	1. I śniadanie 2. II śniadanie 3. obiad 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: <b>Dieta podstawowa (1) mieszana (grupa) [właściciel: martazm]</b> <b>1.</b> Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) <b>2.</b> Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1) <b>3.</b> Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) <b>4.</b> Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1) <b>5.</b> Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1) <b>6.</b> Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) <b>7.</b> Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) <b>8.</b> Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1) <b>9.</b> Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1) <b>10.</b> Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1)
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: 57%, białka: 18%, tłuszczów: 25%

### Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-12-30				
I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%</b>, <b>Kasza manna 8%</b></li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g</b> [składniki: mąka pszena typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól]</li> <li><b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka pszena typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszena, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mandarynki 55.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa ogórkowa 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 15%, Ogórek kwaszony 15%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</li> <li><b>Rw naleśniki 200.00g</b> składniki: <b>Mąka pszena typ 500 37%</b>, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 37%</b>, <b>Jaja kurze całe 15%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Cukier 1%</li> <li><b>P#o farsz - twarożkowy 150.00g</b> składniki: <b>p# Ser</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata wodociągowa 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li><b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 100.00g</b> [składniki: mąka pszena typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karotenyl).]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K#k ryż biały z gotowanym kurczakiem 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 29%, Mięso z piersi indyka, bez skóry 27%, Cukinia baby, bez skóry 23%, Ryż biały 9%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 7% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%</li> </ol>

<p>6. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>7. <b>K# dżem truskawkowy 25.00g</b> [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>8. <b>K#w szynka biała rzeźnika 30.00g</b> [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450, E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka <b>mleka</b>, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, <b>laktoza</b>, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające <b>gluten, soję, gorczycę, seler</b>]</p>		<p><b>twarogowy chudy 60%, P#</b>  Śmietanka UHT, 12% 38%  [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Cukier 2%</p>	<p>5. Ser hit ryki 30.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia - stabilizator, annato - barwnik, lizozym (z białka <b>jaja</b> kurzego) - substancja konserwująca. ]</p> <p>6. <b>Rw pasta z ciecierzycy z dodatkami suszonych pomidorów 60.00g</b> składniki: Ciecierzycy w puszcze 47%, <b>Ser twarogowy chudy 27%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Pomidory suszone w oleju S 12%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią KAMIS 1%</p>	
---	--	--	--	--

**Dzień: 2 - Wtorek, 2024-12-31**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></li> <li>Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</li> <li><b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li><b>Jaja gotowane iż 50.00g</b></li> <li>K#w polędwica sopocka rzeźnika 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko <b>sojowe</b>, trifosforany, błonnik pszenny bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stbailizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, gorczycę, seler</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>K# zupa kalafiorowa 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 54%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kalafior 14%, Kurczak tuszka 9%, Ziemniaki średnio 4%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>K# udko kurczaka duszone w sosie pomidorowym 300.00g</b> składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 50%, <b>Mleko spożywcze 1.5% 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> <li><b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</li> <li><b>K# surówka z kapusty pekińskiej 150.00g</b> składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, k# Jogurt naturalny typu greckiego 5% [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li><b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li><b>Rw pieczeń kanapkowa z pieczarkami 60.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 64%, Pieczarka uprawna świeża 15%, p# włoszczyzna kostka 10% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Jaja kurze całe 10%</b>, Pietruszka liście 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g</b> [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-12-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	595.8	22.3	760.1	490	185.4	2053.9	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2515.1	94.4	3186.8	2056.3	776.7	8629.6	103
Białko [g]	10%	100	23.6	0.2	37.4	22.1	11.5	95.2	95
Tłuszcz [g]	10%	66	12.4	0	33.3	20.9	8.9	75.7	116
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.4	0	8.4	5.2	0.8	19	87
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.3	0	13.3	5.6	4.9	26.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.3	0	6.8	5.3	2.5	18.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	0	124.9	0.2	24	160.5	54
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	98.74	5.54	79.6	53.53	15.07	252.51	107
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	21.2	4.55	16.85	4.21	1.79	48.62	104
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.97	0.94	4.14	0.51	0.83	9.4	32
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.8
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	28.82
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	54.38
Sód [mg]	10%	2000	1053.82	0.49	516.01	792.78	34.19	2397.31	121
Potas [mg]	10%	4700	450.57	93.55	777.54	83.89	351.96	1757.52	38
Wapń [mg]	10%	900	285.4	14.85	220.17	28.24	11.45	560.13	62
Fosfor [mg]	10%	580	246.34	8.91	464.98	46.45	152.7	919.38	158
Magnez [mg]	10%	304.5	36.11	8.41	71.69	7.34	29.31	152.87	51
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.84	0.14	2.93	0.42	0.62	4.97	78
Witamina A [µg]	25%	565	9.97	12.7	78.38	4.72	4.27	110.06	20
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	0	0.92	1.01	0	2.97	29
witamina E [mg]	30%	9	1.91	0.07	4.56	3.09	1.8	11.45	127
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.11	0.04	0.22	0.02	0.04	0.45	46
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.01	0.75	0.09	0.08	1.35	136
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.64	0.09	3.65	0.13	2.57	7.1	62
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.98	7.62	7.29	2.83	2.56	26.31	39
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.92	0	1.43	2.2	0.09	5.99	134

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-12-31

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	681.6	67.3	737.5	498.1	78.8	2063.5	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2871.4	284.8	3089.6	2096.6	331.6	8674.3	103
Białko [g]	10%	100	29.8	0.7	43.8	19.8	5.5	99.8	101
Tłuszcz [g]	10%	66	18.4	0.2	31.7	16.2	2.7	69.3	105
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6	0	4.8	4.9	1.7	17.6	80
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.6	0	14.7	5.4	0	24.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.5	0.1	8.8	3.7	0	17.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	0	136	40.1	0	313.4	104
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	101.31	16.84	74.4	68.49	8.1	269.16	113
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	12.89	11.58	16.42	3.28	7.55	51.75	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.76	2.45	10.5	0.69	0	18.41	61
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.9
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	25.28
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	56.82
Sód [mg]	10%	2000	1172.62	2.34	468.37	834.37	54	2531.71	127
Potas [mg]	10%	4700	586.47	138.06	1844.85	204.29	0	2773.68	58
Wapń [mg]	10%	900	294.85	14.04	148.46	20.61	0	477.97	53
Fosfor [mg]	10%	580	441.91	17.55	325.82	98.58	0	883.87	152
Magnez [mg]	10%	304.5	81.38	9.36	101.15	15.29	0	207.19	68
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.74	0.35	3.12	0.92	0	7.14	111
Witamina A [μg]	25%	565	8.69	5.16	77.06	18.1	0	109.03	20
Witamina D [μg]	10%	10	1.64	0	0.4	1.5	0	3.55	35
witamina E [mg]	30%	9	2.52	0.36	5.54	1.72	0	10.16	113
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.25	0.01	0.33	0.24	0	0.85	86
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.58	0.04	0.36	0.18	0	1.18	119
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.81	0.09	6.19	2.22	0	9.34	81
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.22	3.1	45.35	3.51	0	57.19	85
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.25	0	1.3	2.31	0.15	6.32	140

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2058.7	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8652	103
Białko [g]	10%	100	97.5	98
Tłuszcz [g]	10%	66	72.5	111
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	18.3	84
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	25.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	17.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	237	79
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	260.83	110
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	50.19	107
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.91	47
% energii z białka	10%	18	-	17
% energii z tłuszczu	10%	25	-	27
% energii z węglowodanów	10%	57	-	56
Sód [mg]	10%	2000	2464.51	124
Potas [mg]	10%	4700	2265.6	48
Wapń [mg]	10%	900	519.05	58
Fosfor [mg]	10%	580	901.63	155
Magnez [mg]	10%	304.5	180.03	60
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.06	95
Witamina A [µg]	25%	565	109.55	20
Witamina D [µg]	10%	10	3.26	32
witamina E [mg]	30%	9	10.8	120
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.65	66
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.26	128
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	8.22	72
Witamina C [mg]	55%	67.5	41.75	62
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.16	137