

## Plan żywieniowy: 3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 30-31.12.2024 rok , Catering Królewicz

<b>Ile dni:</b>	2
<b>Termin rozpoczęcia:</b>	2024-12-30
<b>Posiłki:</b>	<b>1.</b> I śniadanie <b>2.</b> II śniadanie <b>3.</b> obiad <b>4.</b> kolacja <b>5.</b> posiłek dodatkowy
<b>Przypisana grupa żywieniowa:</b>	Nazwa grupy: <b>Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3) (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)
<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: 56%, białka: 19%, tłuszczów: 25%</b>

### 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# baton pszenny/ francuz 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier,</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Rw jabłko pieczone 200.00g składniki: Jabłko 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 grysikowa na rosole 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 60%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 29% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza manna 3%</b>, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Rw naleśniki (ograniczona ilość tłuszczu) 200.00g</b> składniki: <b>Mąka pszenna typ 500 40%</b>, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 40%</b>, <b>Jaja kurze całe 16%</b>, Olej rzepakowy</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>Cukinia baby, bez skóry 60.00g</li> <li><b>K# baton pszenny/ francuz 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, 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),</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K#k ryż biały z gotowanym kurczakiem 150.00g</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>margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <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. K# dżem brzoskwiniowy 25.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>8. K#w szynka biała rzeźnika 50.00g [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>uniwersalny 2%, Cukier 1%</p> <p>4. <b>K#o farsz - twarogowy chudy 150.00g</b> składniki: <b>#k Ser twarogowy chudy 60%</b>, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 38% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Cukier 2%</p>	<p>witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. K#w szynkowa z kurczakiem 50.00g [składniki: mięso z kurczaka (45%), woda, skórki wieprzowe, skrobia, sól, błonnik bambusowy, E451, E450, E452, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, E407, aromaty, ekstrakty przypraw (z <b>selerem</b>), E621, E250, może zawierać <b>gluten, soję, gorczycę, mleko</b>]</p> <p>6. K# serek wiejski krasnystaw 100.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p>	
---	--	--	--	--

**Dzień: 2 - Wtorek, 2024-12-31**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <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>2. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li>3. Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>4. <b>K# baton pszenny/ francuz 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li>5. <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>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).]</li> <li>7. <b>Serek homogenizowany naturalny chudy 50.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mus pieczony z dyni i jabłka na płatkach ryżowych 100.00g składniki: Jabłko 45%, Woda wodociągowa 27%, Dynia 18%, Płatki ryżowe błyskawiczne Kupiec 9%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. <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>3. <b>K# makaron nitki cięte lubella catering ugotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>]</li> <li>4. <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>5. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li>6. <b>Rw trio lekkich warzyw gotowanych 150.00g</b> składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, <b>Seler korzeniowy 30%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbatka czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. Warzywa: cukinia, sałata (II) 60.00g składniki: Sałata 50%, Cukinia baby, bez skóry 50%</li> <li>3. <b>K# baton pszenny/ francuz 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li>4. <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>5. <b>Rw pieczeń kanapkowa z włoszczyzną 30.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 64%, p# włoszczyzna kostka 25% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Jaja kurze całe 10%</b>, Pietruszka liście 1%</li> <li>6. <b>#k ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [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	612.3	89.2	612.4	541.9	139.1	1995.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2585.3	376.7	2584.9	2286.5	582.5	8416.1	100
Białko [g]	10%	100	25.9	0.7	38.7	27.4	8.6	101.6	102
Tłuszcz [g]	10%	56	12.5	0.7	13.5	13.2	6.7	46.8	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.5	0	3.9	5.4	0.6	14.7	94
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.3	0	5.3	1.4	3.7	12.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.3	0.1	2.5	3.1	1.9	11.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	0	133.3	0	18	162.6	54
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	100.3	21.78	84.87	78.38	11.3	296.65	114
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	20.97	17.46	19.47	3.71	1.34	62.96	122
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.97	3.6	1.88	0.54	0.62	9.62	32
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.16
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	22.21
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	59.63
Sód [mg]	10%	2000	1172.62	3.6	215.42	1269.45	25.64	2686.74	134
Potas [mg]	10%	4700	450.57	241.2	391.63	135.13	263.97	1482.52	32
Wapń [mg]	10%	900	285.4	7.2	203.19	11.98	8.59	516.37	58
Fosfor [mg]	10%	580	246.34	16.2	423.9	17.29	114.52	818.27	141
Magnez [mg]	10%	304.5	36.11	5.4	36.57	13.33	21.98	113.41	37
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.84	0.54	2.36	0.36	0.46	4.58	71
Witamina A [μg]	25%	565	9.97	13.8	67.12	4.05	3.2	98.15	18
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0	0.95	1.01	0	2.99	30
witamina E [mg]	30%	9	1.91	0.68	1.36	1.51	1.35	6.83	76
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.11	0.05	0.16	0.03	0.03	0.4	40
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.04	0.72	0.01	0.06	1.25	126
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.64	0.28	2.68	0.2	1.92	5.75	51
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.98	8.27	0.36	2.42	1.92	18.98	29
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.25	0.01	0.59	3.52	0.07	6.71	149

## 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	636.6	54.5	979.2	372.5	78.8	2121.7	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2685.9	230.5	4124.7	1569.6	331.6	8942.6	107
Białko [g]	10%	100	25.7	0.9	55.7	17.2	5.5	105.2	106
Tłuszcz [g]	10%	56	13.6	0.4	25.3	10.6	2.7	52.8	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.4	0.1	4.2	3.3	1.7	13.9	89
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	0	10.4	3.5	0	17	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.2	0	6.5	3.4	0	14.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	135.3	20.6	0	166.3	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	105.02	12.42	137.35	52.09	8.1	314.99	122
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	15.1	4.53	20.11	2.59	7.55	49.91	97
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.95	1.45	10.57	0.65	0	17.64	59
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.46
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	21.37
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	60.17
Sód [mg]	10%	2000	806.86	4.17	354.73	466.33	54	1686.12	84
Potas [mg]	10%	4700	580.71	100.32	1318.82	185.14	0	2185.01	46
Wapń [mg]	10%	900	276.13	12.97	142.78	42.99	0	474.88	53
Fosfor [mg]	10%	580	368.02	10.71	254.78	115.78	0	749.31	129
Magnez [mg]	10%	304.5	76.88	3.71	66.68	16.39	0	163.67	53
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.01	0.27	2.72	0.72	0	5.74	89
Witamina A [μg]	25%	565	12.07	4.22	62.87	11.46	0	90.64	16
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0	0.4	1.19	0	2.63	26
witamina E [mg]	30%	9	2.56	0.28	4.61	1.64	0	9.11	101
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.24	0.01	0.24	0.14	0	0.65	66
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.4	0.02	0.31	0.21	0	0.96	97
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1	0.14	4.64	1.08	0	6.87	59
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	2.53	37.72	3.2	0	50.71	76
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.24	0.01	0.98	1.29	0.15	4.21	94

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2058.4	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8679.3	104
Białko [g]	10%	100	103.4	104
Tłuszcz [g]	10%	56	49.8	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	14.3	92
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	14.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	12.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	164.4	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	305.82	118
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	56.43	110
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.63	46
% energii z białka	10%	19	-	18
% energii z tłuszczu	10%	25	-	22
% energii z węglowodanów	10%	56	-	60
Sód [mg]	10%	2000	2186.43	109
Potas [mg]	10%	4700	1833.77	39
Wapń [mg]	10%	900	495.63	56
Fosfor [mg]	10%	580	783.79	135
Magnez [mg]	10%	304.5	138.54	45
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.16	80
Witamina A [μg]	25%	565	94.4	17
Witamina D [μg]	10%	10	2.81	28
witamina E [mg]	30%	9	7.97	89
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.53	53
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.1	112
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.31	55
Witamina C [mg]	55%	67.5	34.84	53
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	5.46	122