

Plan żywieniowy: 9. Dieta bogatobiałkowa 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: Dieta bogatobiałkowa (9) (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 4. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1) 6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 10. 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: 56%, białka: 19%, tłuszczów: 25%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-12-30				
I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% K# baton pszenny/ francuz 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] K# kajzerka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat 	<ol style="list-style-type: none"> Rw jabłko pieczone 200.00g składniki: Jabłko 100% 	<ol style="list-style-type: none"> 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] K# zupa grysikowa na rosole 350.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 29% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Kasza manna 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Rw naleśniki (ograniczona ilość tłuszczu) 200.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 40%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 40%, Jaja kurze całe 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Cukier 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Cukinia baby, bez skóry 60.00g K# baton pszenny/ francuz 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynoleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik 	<ol style="list-style-type: none"> K#k ryż biały z gotowanym kurczakiem 200.00g 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: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%

<p>enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (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 mleka, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, laktoza, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające gluten, soję, gorczycę, seler]</p>		<p>4. K#o farsz - twarożkowy 150.00g składniki: K# Twaróg półtłusty krajanka 60% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], k# Śmietana 12% Krasnystaw 38% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Cukier 2%</p>	<p>(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 pszenny bezglutenowy, E407, aromaty, ekstrakty przypraw (z selerem), E621, E250, może zawierać gluten, soję, gorczycę, mleko]</p> <p>6. K# serek wiejski krasnystaw 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p>	
--	--	---	--	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-12-31

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>3. Pomidor 60.00g składniki:</p>	<p>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%</p>	<p>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]</p> <p>2. K# zupa kalafiorowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, k# Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 17%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. Warzywa: cukinia, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Cukinia baby, bez skóry 50%</p> <p>3. K# baton pszenny/ francuz 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat</p>	<p>1. K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>Pomidor 100%</p> <p>4. K# baton pszenny/ francuz 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>5. K# kajzerka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>7. Serek homogenizowany naturalny chudy 50.00g</p> <p>8. K#w poledwica sopocka rzeźnika 50.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko sojowe, trifosforany, błonnik pszenny bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stbailizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać gluten, gorczycę, seler]</p>		<p>[składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kalafior 14%, Kurczak tuszka 9%, Ziemniaki średnio 4%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. K# makaron nitki cięte lubella catering ugotowany do zupy 100.00g [składniki: mąka z pszenicy durum]</p> <p>4. K# udko kurczaka duszone w sosie pomidorowym 300.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 50%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 13%, Pietruszka korzeń 13%, Seler korzeniowy 13%, Mąka pszenna typ 550 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 1%</p> <p>5. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>6. Rw trio lekkich warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, Seler korzeniowy 30%</p>	<p>enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>4. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Rw pieczeń kanapkowa z włośczyzną 60.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 64%, p# włośczyzna kostka 25% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Jaja kurze całe 10%, Pietruszka liście 1%</p>	
--	--	--	---	--

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	674.5	541.9	185.4	2103.6	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2585.3	376.7	2836.3	2286.5	776.7	8861.7	105
Białko [g]	10%	110	25.9	0.7	34.9	27.4	11.5	100.7	93
Tłuszcz [g]	10%	66	12.5	0.7	22.9	13.2	8.9	58.4	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.5	0	10.6	5.4	0.8	21.6	99
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.3	0	5.1	1.4	4.9	13.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.3	0.1	2.5	3.1	2.5	11.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	0	131.6	0	24	166.9	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	100.3	21.78	83.68	78.38	15.07	299.23	133
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	20.97	17.46	18.11	3.71	1.79	62.05	137
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.97	3.6	3.27	0.54	0.83	11.22	38
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.24
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	24.36
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	58.4
Sód [mg]	10%	2000	1172.62	3.6	200.78	1269.45	34.19	2680.66	134
Potas [mg]	10%	4700	450.57	241.2	313.87	135.13	351.96	1492.75	32
Wapń [mg]	10%	900	285.4	7.2	125.43	11.98	11.45	441.48	49
Fosfor [mg]	10%	580	246.34	16.2	229.5	17.29	152.7	662.04	114
Magnez [mg]	10%	304.5	36.11	5.4	29.28	13.33	29.31	113.45	38
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.84	0.54	2.2	0.36	0.62	4.58	71
Witamina A [μg]	25%	565	9.97	13.8	67.12	4.05	4.27	99.22	18
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0	0.91	1.01	0	2.96	29
witamina E [mg]	30%	9	1.91	0.68	1.35	1.51	1.8	7.27	81
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.11	0.05	0.14	0.03	0.04	0.39	39
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.04	0.35	0.01	0.08	0.89	90
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.64	0.28	2.52	0.2	2.57	6.24	55
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.98	8.27	0.36	2.42	2.56	19.62	30
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.25	0.01	0.55	3.52	0.09	6.7	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	680.5	54.5	979.2	398.1	78.8	2191.3	110
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2870.1	230.5	4124.7	1673.7	331.6	9230.9	110
Białko [g]	10%	110	32	0.9	55.7	15.4	5.5	109.7	100
Tłuszcz [g]	10%	66	15.6	0.4	25.3	14.5	2.7	58.6	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.3	0.1	4.2	4.6	1.7	16.1	73
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	0	10.4	5.4	0	19	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.2	0	6.5	3.6	0	14.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	135.3	40.1	0	185.8	61
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	105.29	12.42	137.35	51.71	8.1	314.88	139
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	15.37	4.53	20.11	2.06	7.55	49.64	110
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.95	1.45	10.57	0.67	0	17.65	59
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.38
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	23.04
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	58.58
Sód [mg]	10%	2000	1310.86	4.17	354.73	474.21	54	2197.99	111
Potas [mg]	10%	4700	580.71	100.32	1318.82	214.63	0	2214.5	47
Wapń [mg]	10%	900	276.13	12.97	142.78	19.72	0	451.61	50
Fosfor [mg]	10%	580	368.02	10.71	254.78	87.65	0	721.17	124
Magnez [mg]	10%	304.5	76.88	3.71	66.68	18.1	0	165.38	54
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.01	0.27	2.72	0.9	0	5.91	92
Witamina A [μg]	25%	565	12.07	4.22	62.87	17.98	0	97.16	17
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0	0.4	1.34	0	2.78	27
witamina E [mg]	30%	9	2.56	0.28	4.61	1.7	0	9.17	102
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.24	0.01	0.24	0.25	0	0.76	76
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.4	0.02	0.31	0.13	0	0.88	90
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1	0.14	4.64	1.91	0	7.7	67
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	2.53	37.72	3.44	0	50.95	76
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.64	0.01	0.98	1.31	0.15	5.49	122

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2147.4	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	9046.3	108
Białko [g]	10%	110	105.2	97
Tłuszcz [g]	10%	66	58.5	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	18.9	86
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	16.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	13.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	176.4	59
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	307.06	136
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	55.84	124
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.43	49
% energii z białka	10%	19	-	18
% energii z tłuszczu	10%	25	-	24
% energii z węglowodanów	10%	56	-	58
Sód [mg]	10%	2000	2439.33	123
Potas [mg]	10%	4700	1853.62	40
Wapń [mg]	10%	900	446.55	50
Fosfor [mg]	10%	580	691.61	119
Magnez [mg]	10%	304.5	139.41	46
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.25	82
Witamina A [µg]	25%	565	98.19	18
Witamina D [µg]	10%	10	2.87	28
witamina E [mg]	30%	9	8.22	92
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.57	58
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.89	90
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.97	61
Witamina C [mg]	55%	67.5	35.29	53
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.09	136