

Plan żywieniowy: C1. Dieta podstawowa ciąża i laktacja 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: C1 Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) (grupa) [właściciel: martazm] 1. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) Ciąża 2 trymestr 2. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) Ciąża 3 trymestr 3. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) Laktacja 4. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) Ciąża 2 trymestr 5. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) Ciąża 3 trymestr 6. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) Laktacja
Norma na energię dla podanej grupy:	2200 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
<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 kaszą manną 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól]</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</p>	<p>1. Mandarynki 55.00g</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. P# zupa ogórkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 15%, Ogórek kwaszony 15%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Rw naleśniki 200.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 37%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 37%, Jaja kurze całe 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Cukier 1%</p> <p>4. P#o farsz - twarogowy 150.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 60%, P# Śmietanka UHT, 12% 38% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Cukier 2%</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: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>3. K# chleb śląski, pszenno-żytni 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól]</p> <p>4. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgator (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. Ser hit ryki 30.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia -</p>	<p>1. 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>

<p>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 truskawkowy 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 30.00g [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>stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) – substancja konserwująca.]</p> <p>6. Rw pasta z ciecierzycy z dodatkiem suszonych pomidorów 60.00g składniki: Ciecierzycza w puszcze 47%, Ser twarogowy chudy 27%, 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
<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 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>3. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól]</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. Jaja gotowane iż 100.00g</p> <p>8. K#w polędwica sopocka rzeźnika 30.00g [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>1. Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 100%</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% [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# 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>4. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>5. K# surówka z kapusty pekińskiej 150.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, k# Jogurt naturalny typu greckiego 5% [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</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: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>3. K# chleb śląski, pszenno-żytni 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól]</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 pieczarkami 60.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 64%, Pieczarka uprawna świeża 15%, p# włoszczyzna kostka 10% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Jaja kurze całe 10%, Pietruszka liście 1%</p>	<p>1. K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych]</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%	2200	659.8	22.3	760.1	603.2	185.4	2231.1	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	2785.7	94.4	3186.8	2535.9	776.7	9379.8	101
Białko [g]	10%	110	27.1	0.2	37.4	26.1	11.5	102.6	94
Tłuszcz [g]	10%	73	13.7	0	33.3	21.9	8.9	78	107
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	5.2	0	8.4	5.4	0.8	20	88
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	2.6	0	13.3	5.6	4.9	26.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	3.4	0	6.8	5.3	2.5	18.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	15.3	0	124.9	0.2	24	164.7	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	108.41	5.54	79.6	75.58	15.07	284.22	108
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	25.35	4.55	16.85	4.97	1.79	53.53	101
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	3.15	0.94	4.14	0.51	0.83	9.58	44
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.76
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	27.67
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	55.57
Sód [mg]	10%	1500	1091.3	0.49	516.01	1050.18	34.19	2692.19	179
Potas [mg]	10%	4700	575.67	93.55	777.54	83.89	351.96	1882.62	40
Wapń [mg]	10%	800	385.98	14.85	220.17	28.24	11.45	660.71	83
Fosfor [mg]	10%	580	333.35	8.91	464.98	46.45	152.7	1006.39	173
Magnez [mg]	10%	260	47.34	8.41	71.69	7.34	29.31	164.1	63
Żelazo [mg]	10%	8	0.99	0.14	2.93	0.42	0.62	5.12	64
Witamina A [μg]	25%	500	10.66	12.7	78.38	4.72	4.27	110.75	23
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	0	0.92	1.01	0	2.98	29
witamina E [mg]	30%	8	1.95	0.07	4.56	3.09	1.8	11.49	144
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.15	0.04	0.22	0.02	0.04	0.49	55
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.53	0.01	0.75	0.09	0.08	1.48	165
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	0.77	0.09	3.65	0.13	2.57	7.23	65
Witamina C [mg]	55%	60	6.39	7.62	7.29	2.83	2.56	26.72	45
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.03	0	1.43	2.91	0.09	6.73	200

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%	2200	820.6	67.3	737.5	498.1	78.8	2202.6	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	3454.8	284.8	3089.6	2096.6	331.6	9257.7	101
Białko [g]	10%	110	38.5	0.7	43.8	19.8	5.5	108.5	99
Tłuszcz [g]	10%	73	24	0.2	31.7	16.2	2.7	74.9	102
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	8	0	4.8	4.9	1.7	19.6	85
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	6.8	0	14.7	5.4	0	27	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	5.2	0.1	8.8	3.7	0	17.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	267.9	0	136	40.1	0	444.1	147
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	115.29	16.84	74.4	68.49	8.1	283.14	107
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	16.8	11.58	16.42	3.28	7.55	55.66	105
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	5.75	2.45	10.5	0.69	0	19.41	90
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.15
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	25.68
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	56.16
Sód [mg]	10%	1500	1258.21	2.34	468.37	834.37	54	2617.3	175
Potas [mg]	10%	4700	795.79	138.06	1844.85	204.29	0	2983	63
Wapń [mg]	10%	800	410.45	14.04	148.46	20.61	0	593.57	75
Fosfor [mg]	10%	580	650.94	17.55	325.82	98.58	0	1092.91	188
Magnez [mg]	10%	260	113.53	9.36	101.15	15.29	0	239.34	93
Żelazo [mg]	10%	8	4.18	0.35	3.12	0.92	0	8.58	107
Witamina A [μg]	25%	500	9.33	5.16	77.06	18.1	0	109.66	22
Witamina D [μg]	10%	10	2.26	0	0.4	1.5	0	4.17	42
witamina E [mg]	30%	8	2.93	0.36	5.54	1.72	0	10.57	133
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.35	0.01	0.33	0.24	0	0.95	106
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.91	0.04	0.36	0.18	0	1.5	169
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	1.02	0.09	6.19	2.22	0	9.55	86
Witamina C [mg]	55%	60	5.59	3.1	45.35	3.51	0	57.57	96
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.49	0	1.3	2.31	0.15	6.54	194

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	2216.8	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	9318.8	101
Białko [g]	10%	110	105.5	97
Tłuszcz [g]	10%	73	76.5	105
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	19.8	87
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	26.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	18.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	304.4	101
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	283.68	108
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	54.6	103
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	14.49	67
% energii z białka	10%	18	-	17
% energii z tłuszczu	10%	25	-	27
% energii z węglowodanów	10%	57	-	56
Sód [mg]	10%	1500	2654.75	177
Potas [mg]	10%	4700	2432.81	52
Wapń [mg]	10%	800	627.14	79
Fosfor [mg]	10%	580	1049.65	181
Magnez [mg]	10%	260	201.72	78
Żelazo [mg]	10%	8	6.85	86
Witamina A [µg]	25%	500	110.21	23
Witamina D [µg]	10%	10	3.58	36
witamina E [mg]	30%	8	11.03	139
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.72	81
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	1.49	167
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	8.39	76
Witamina C [mg]	55%	60	42.15	71
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.63	197