

# Plan żywieniowy: C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, 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: <b>C2 Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) (grupa) [właściciel: martazm]</b> <b>1.</b> Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) Ciąża 2 trymestr <b>2.</b> Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) Ciąża 3 trymestr <b>3.</b> Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) Laktacja <b>4.</b> Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) Ciąża 2 trymestr <b>5.</b> Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) Ciąża 3 trymestr <b>6.</b> 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: 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"> <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 350.00g</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, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy,</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 uniwersalny 2%, Cukier 1%</li> <li><b>K#o farsz - twarożkowy 150.00g</b> składniki: K# Twaróg</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, polirycynoleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li>K#w szynkowa z kurczakiem</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>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 brzoskwinowy 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>półtłusty krajanka 60% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 38%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Cukier 2%</p>	<p>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
<p>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%</p> <p>2. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></p> <p>3. Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. <b>K# baton pszenny/ francuz</b></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. <b>K# zupa kalafiorowa 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 54%, k# Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew,</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. <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,</p>	<p>1. K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p><b>30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>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)]</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. <b>Serek homogenizowany naturalny chudy 50.00g</b></p> <p>8. <b>K#w polędwica sopocka rzeźnika 50.00g</b> [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>]</p>		<p>pietruska, <b>seler</b>], Kalafior 14%, Kurczak tuszka 9%, Ziemiaki 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%</p> <p>3. <b>K# makaron nitki cięte lubella catering ugotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>]</p> <p>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%</p> <p>5. Ziemiaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemiaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>6. <b>Rw trio lekkich warzyw gotowanych 150.00g</b> składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, <b>Seler korzeniowy 30%</b></p>	<p>aminokwasy)]</p> <p>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).]</p> <p>5. <b>Rw pieczeń kanapkowa z włoszczyzną 60.00g</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%</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	676.4	89.2	674.5	541.9	185.4	2167.7	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	2855.9	376.7	2836.3	2286.5	776.7	9132.3	99
Białko [g]	10%	110	29.4	0.7	34.9	27.4	11.5	104.1	96
Tłuszcz [g]	10%	73	13.9	0.7	22.9	13.2	8.9	59.7	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	5.3	0	10.6	5.4	0.8	22.4	97
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	2.6	0	5.1	1.4	4.9	14.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	3.4	0.1	2.5	3.1	2.5	11.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	15.3	0	131.6	0	24	171.1	57
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	109.96	21.78	83.68	78.38	15.07	308.89	117
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	25.11	17.46	18.11	3.71	1.79	66.2	124
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	3.15	3.6	3.27	0.54	0.83	11.4	54
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.33
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	24.37
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	58.31
Sód [mg]	10%	1500	1210.1	3.6	200.78	1269.45	34.19	2718.14	181
Potas [mg]	10%	4700	575.67	241.2	313.87	135.13	351.96	1617.85	34
Wapń [mg]	10%	800	385.98	7.2	125.43	11.98	11.45	542.06	67
Fosfor [mg]	10%	580	333.35	16.2	229.5	17.29	152.7	749.05	129
Magnez [mg]	10%	260	47.34	5.4	29.28	13.33	29.31	124.68	47
Żelazo [mg]	10%	8	0.99	0.54	2.2	0.36	0.62	4.72	60
Witamina A [μg]	25%	500	10.66	13.8	67.12	4.05	4.27	99.91	20
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	0	0.91	1.01	0	2.97	29
witamina E [mg]	30%	8	1.95	0.68	1.35	1.51	1.8	7.31	92
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.15	0.05	0.14	0.03	0.04	0.43	49
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.53	0.04	0.35	0.01	0.08	1.03	115
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	0.77	0.28	2.52	0.2	2.57	6.37	58
Witamina C [mg]	55%	60	6.39	8.27	0.36	2.42	2.56	20.03	34
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.36	0.01	0.55	3.52	0.09	6.79	202

## 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	770.2	54.5	979.2	398.1	78.8	2281	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	3248.2	230.5	4124.7	1673.7	331.6	9609	104
Białko [g]	10%	110	36.3	0.9	55.7	15.4	5.5	114	104
Tłuszcz [g]	10%	73	17.8	0.4	25.3	14.5	2.7	60.8	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	6.2	0.1	4.2	4.6	1.7	17	75
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	3.8	0	10.4	5.4	0	19.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	4.7	0	6.5	3.6	0	15	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	0	135.3	40.1	0	189.6	63
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	119.05	12.42	137.35	51.71	8.1	328.64	125
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	19.28	4.53	20.11	2.06	7.55	53.55	101
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	5.94	1.45	10.57	0.67	0	18.65	87
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.39
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	23.07
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	58.55
Sód [mg]	10%	1500	1345.6	4.17	354.73	474.21	54	2232.73	150
Potas [mg]	10%	4700	741.88	100.32	1318.82	214.63	0	2375.67	51
Wapń [mg]	10%	800	374.63	12.97	142.78	19.72	0	550.11	69
Fosfor [mg]	10%	580	503.7	10.71	254.78	87.65	0	856.86	148
Magnez [mg]	10%	260	104.53	3.71	66.68	18.1	0	193.03	74
Żelazo [mg]	10%	8	2.65	0.27	2.72	0.9	0	6.55	81
Witamina A [μg]	25%	500	12.7	4.22	62.87	17.98	0	97.79	21
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	0	0.4	1.34	0	2.79	27
witamina E [mg]	30%	8	2.79	0.28	4.61	1.7	0	9.4	118
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.33	0.01	0.24	0.25	0	0.84	94
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.54	0.02	0.31	0.13	0	1.03	114
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	1.19	0.14	4.64	1.91	0	7.89	71
Witamina C [mg]	55%	60	7.62	2.53	37.72	3.44	0	51.33	86
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.73	0.01	0.98	1.31	0.15	5.58	165

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	2224.3	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	9370.6	102
Białko [g]	10%	110	109.1	100
Tłuszcz [g]	10%	73	60.3	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	19.7	86
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	16.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	13.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	180.3	60
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	318.77	121
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	59.87	113
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	15.02	71
% energii z białka	10%	19	-	18
% energii z tłuszczu	10%	25	-	24
% energii z węglowodanów	10%	56	-	58
Sód [mg]	10%	1500	2475.43	166
Potas [mg]	10%	4700	1996.76	43
Wapń [mg]	10%	800	546.09	68
Fosfor [mg]	10%	580	802.95	139
Magnez [mg]	10%	260	158.85	61
Żelazo [mg]	10%	8	5.64	71
Witamina A [μg]	25%	500	98.85	21
Witamina D [μg]	10%	10	2.88	28
witamina E [mg]	30%	8	8.35	105
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.63	72
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	1.03	115
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	7.13	65
Witamina C [mg]	55%	60	35.68	60
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.18	184