

## Plan żywieniowy: C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, 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>C3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, 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:	<b>węglowodanów: 40%, białka: 30%, tłuszczów: 30%</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 płatkami gryczanymi 150.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Płatki gryczane 5 16%</li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>K# bułka grahamka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, mąka <b>graham</b> typ 1850, 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,</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Pomidor 200.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</li> <li>Stonecznik nasiona 20.00g</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>K# zupa ogórkowa 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 47%, Ziemniaki późne 14%, Ogórek kwaszony 14%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 14% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, <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>Rw naleśniki pełnoziarniste 150.00g</b> składniki: <b>Mąka pełnoziarnista pszenna Gdańskie Młyny 31%</b>, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 29%</b>,</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) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li><b>K# chleb graham 150.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, 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, polirycynoleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li>K# serek wiejski krasnystaw</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K#k ryż brązowy z gotowanym kurczakiem 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 29%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 27%, Cukinia baby, bez skóry 23%, Ryż brązowy 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> <li><b>Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g</b></li> </ol>

<p>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).]</p> <p>6. 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>7. 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><b>Jaja kurze całe 26%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Cukier 5%</p> <p>4. K# farsz z kapustą i pieczarkami 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 60%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 20% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Pieczarka uprawna świeża 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</p>	<p>150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p> <p>6. <b>Rw pasta z ciecierzycy z dodatkiem suszonych pomidorów 80.00g</b> składniki: Ciecierzycza 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 150.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></li> <li>Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>K# bułka grahamka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, mąka <b>graham</b> typ 1850, 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 iżż 100.00g</b></li> <li>K#w polędwica sopocka rzeźnika 50.00g [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><b>Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g</b></li> <li>Papryka czerwona 100.00g</li> <li>Słonecznik nasiona 10.00g</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 kalafiorowa 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 46%, Ziemniaki późne 14%, Kalafior 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 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>K# surówka z kapusty pekińskiej 200.00g</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> <li><b>Kasza orkiszowa ugotowana 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></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) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li><b>K# chleb graham 130.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, 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 150.00g</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>Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</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%	2200	544.7	225.7	551.5	684.1	261.8	2268.1	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	2292	947.6	2308.2	2868.1	1100.4	9516.5	103
Białko [g]	10%	165	30.4	22.2	19.7	33.2	24	129.7	78
Tłuszcz [g]	10%	61	15.9	8.2	27.4	27.9	9.1	88.6	145
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	6.2	0.8	4.3	7.5	0.9	19.8	87
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	1.9	1.5	13.6	7.5	4.9	29.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	3.2	5.4	6.6	7.5	2.6	25.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.5	0	151.2	0.3	24	182.2	60
Węglowodany ogółem [g]	10%	237.04	73.25	17.34	57.95	79.75	21.75	250.06	105
Cukry [g]	10%	Maks: 47.41	10.6	10.88	14.98	5.56	8.91	50.95	108
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	6.82	3.24	3.17	9.49	1.86	24.59	115
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.46
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	34.41
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	39.14
Sód [mg]	10%	1500	1101.38	68.94	680.69	1063.88	88.85	3003.75	200
Potas [mg]	10%	4700	372.59	650.34	679.92	425.37	376.34	2504.57	53
Wapń [mg]	10%	800	175.96	39.78	114.22	69.56	15.05	414.59	52
Fosfor [mg]	10%	580	146.36	178.92	439.38	311.59	171.52	1247.78	216
Magnez [mg]	10%	260	24.7	79.02	156.63	94.53	45.18	400.07	153
Żelazo [mg]	10%	8	0.8	1.65	4.3	3.56	0.7	11.03	139
Witamina A [μg]	25%	500	14.59	34.5	94.21	7.87	7.96	159.15	33
Witamina D [μg]	10%	10	1.02	0	1.4	1.02	0	3.45	34
witamina E [mg]	30%	8	2.09	5.6	4.22	4.59	1.84	18.37	229
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.08	0.31	0.22	0.31	0.11	1.05	117
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.26	0.11	0.47	0.23	0.09	1.18	132
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	0.64	2.88	4.45	5.29	3.17	16.45	150
Witamina C [mg]	55%	60	8.75	20.7	10.55	4.72	2.56	47.3	80
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.05	0.19	1.89	2.95	0.24	7.5	223

## 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	592.2	158.6	737.8	585.3	86.9	2160.9	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	2487.2	667.4	3093.1	2449.1	369.4	9066.4	99
Białko [g]	10%	165	30.4	15.7	46.9	28.3	16.2	137.7	83
Tłuszcz [g]	10%	61	21.1	4.3	28.7	27.4	0	81.7	134
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	6.5	0.4	4.5	8.8	0	20.4	90
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	5.5	0.7	12.7	11.7	0	30.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	4.3	2.8	7.7	5.8	0	20.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	260.3	0	135.3	100.4	0	496.1	165
Węglowodany ogółem [g]	10%	237.04	73.21	15.17	79.45	60.61	5.53	234	99
Cukry [g]	10%	Maks: 47.41	10.4	11.31	16.81	2.16	5.53	46.22	98
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	6.5	2.34	13.25	8.8	0	30.9	144
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	35.95
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.86
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	37.19
Sód [mg]	10%	1500	1165.51	56.97	521.52	627.66	54	2425.67	163
Potas [mg]	10%	4700	546.71	300.87	1346.96	703.79	0	2898.33	62
Wapń [mg]	10%	800	217.77	23.49	151.33	62.67	0	455.27	57
Fosfor [mg]	10%	580	387.49	98.46	257.94	449.49	0	1193.39	205
Magnez [mg]	10%	260	61.11	42.21	77.68	104.76	0	285.78	110
Żelazo [mg]	10%	8	3.04	0.91	2.72	4.45	0	11.13	139
Witamina A [μg]	25%	500	12.72	108	65.48	41.31	0	227.52	46
Witamina D [μg]	10%	10	2.24	0	0.4	2.23	0	4.89	48
witamina E [mg]	30%	8	2.67	3.97	4.87	2.8	0	14.32	179
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.2	0.13	0.24	0.84	0	1.43	160
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.64	0.12	0.3	0.51	0	1.59	177
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	0.84	1.95	4.57	9.89	0	17.26	158
Witamina C [mg]	55%	60	7.63	64.8	38.12	6.43	0	116.98	196
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.23	0.15	1.44	1.74	0.15	6.06	179

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	2214.5	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	9291.4	101
Białko [g]	10%	165	133.7	81
Tłuszcz [g]	10%	61	85.2	140
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	20.1	89
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	30.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	23.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	339.2	113
Węglowodany ogółem [g]	10%	237.04	242.03	102
Cukry [g]	10%	Maks: 47.41	48.59	103
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	27.74	130
% energii z białka	10%	30	-	31
% energii z tłuszczu	10%	30	-	31
% energii z węglowodanów	10%	40	-	38
Sód [mg]	10%	1500	2714.71	182
Potas [mg]	10%	4700	2701.45	58
Wapń [mg]	10%	800	434.93	55
Fosfor [mg]	10%	580	1220.58	211
Magnez [mg]	10%	260	342.93	132
Żelazo [mg]	10%	8	11.08	139
Witamina A [µg]	25%	500	193.33	40
Witamina D [µg]	10%	10	4.17	41
witamina E [mg]	30%	8	16.35	204
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	1.24	139
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	1.38	155
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	16.86	154
Witamina C [mg]	55%	60	82.14	138
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.78	201