

Plan żywieniowy: 6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 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 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6) (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: 52%, białka: 20%, tłuszczów: 28%

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 płatkami gryczanymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki gryczane 5 16% Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% K# chleb graham 30.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, mąka żytni, woda, drożdże, sól] K# bułka grahamka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, mąka graham typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, 	<ol style="list-style-type: none"> K#d jogurt z prażonym jabłkiem 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Stovit Fruta Jabłka prażone 40% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], Płatki owsiane 10% 	<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] 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% Rw naleśniki pełnoziarniste 150.00g składniki: Mąka pełnoziarnista pszenna Gdańskie Młyny 31%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 29%, Jaja kurze całe 26%, Olej 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% K# chleb graham 130.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, mąka żytni, woda, drożdże, sól] 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 	<ol style="list-style-type: none"> K#k ryż brązowy z gotowanym kurczakiem 150.00g 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: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%

<p>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), masto (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>7. Ser hit ryki 30.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) – substancja konserwująca.]</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>rzepakowy uniwersalny 9%, Cukier 5%</p> <p>4. K# farsz z kurczakiem (2x) i włoszczyzną 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 67%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 20% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Pieczarka uprawna świeża 10%, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</p>	<p>kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. 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 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>3. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. K# chleb graham 30.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól]</p> <p>5. K# bułka grahamka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, mąka graham typ 1850, 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 iżż 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>1. Gruszka 40.00g składniki: Gruszka 100%</p> <p>2. K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych]</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%, Ziemiaki średnio 4%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Ziemiaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemiaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>4. K# surówka z kapusty pekińskiej 200.00g 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 jabłkowy 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. 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>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) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>3. K# chleb graham 150.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, 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%	2000	675.8	94.4	594.8	466.2	138	1969.5	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2845.5	398.7	2495.8	1955.6	577.4	8273.3	99
Białko [g]	10%	100	34.3	3	38.6	15.2	8.7	100	100
Tłuszcz [g]	10%	66	17.6	1.9	24.5	17.5	6.8	68.5	104
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.9	0.9	4.5	2.7	0.7	15.8	72
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.3	0.2	11.3	6.1	3.7	23.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.5	0.2	5.5	6.5	2	18	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	204	0.2	18	232.7	77
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	99.73	16.39	56.2	66.01	11.05	249.4	106
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.49	7.69	15.59	2.99	1.42	42.2	89
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.48	0.62	2.94	8.34	1.4	22.79	77
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.53
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	31.64
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	48.83
Sód [mg]	10%	2000	1103.86	32.74	529.54	631.68	26.13	2323.97	116
Potas [mg]	10%	4700	537.24	34.22	1008.7	382.06	282.25	2244.49	47
Wapń [mg]	10%	900	272.62	58.69	108.66	61	11.29	512.27	57
Fosfor [mg]	10%	580	268.84	39.1	654.81	267.31	128.64	1358.71	234
Magnez [mg]	10%	304.5	50.51	11.64	189.89	82.94	33.89	368.89	121
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.47	0.35	4.59	3.15	0.53	10.1	158
Witamina A [µg]	25%	565	15.22	0	98.75	7.87	5.97	127.82	22
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	0	1.29	1.01	0	3.34	33
witamina E [mg]	30%	9	2.31	0.12	3.83	3.97	1.38	11.63	129
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.03	0.31	0.27	0.08	0.88	88
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.4	0.01	0.55	0.19	0.06	1.24	125
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.73	0.07	15.15	4.61	2.37	23.94	209
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	0	7.92	4.72	1.92	23.71	36
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.06	0.09	1.47	1.75	0.07	5.8	128

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	694.2	99.5	726.6	472.5	78.8	2071.7	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2920.4	419.3	3048	1983.4	331.6	8703	104
Białko [g]	10%	100	32.4	5.7	44.3	19	5.5	107.1	107
Tłuszcz [g]	10%	66	20.4	2.7	28.3	15.8	2.7	70.1	106
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.5	1.7	4.5	4.8	1.7	19.4	89
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.7	0	12.7	5.9	0	23.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.8	0	7.7	5.1	0	17.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	0	135.3	40.1	0	312.7	104
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	99.71	13.28	78.03	68.19	8.1	267.32	113
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.39	11.12	16.07	1.84	7.55	50.99	108
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.22	0.75	9.11	9.67	0	28.77	96
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	22.09
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	29.55
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	48.37
Sód [mg]	10%	2000	1268.2	54.72	516.01	657.07	54	2550.01	128
Potas [mg]	10%	4700	717.78	42.48	1185.76	541.16	0	2487.18	53
Wapń [mg]	10%	900	305.11	4.32	137.79	57.33	0	504.57	55
Fosfor [mg]	10%	580	498.97	5.4	238.04	352.2	0	1094.62	189
Magnez [mg]	10%	304.5	101	2.88	69.89	102.05	0	275.83	91
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.46	0.1	2.46	4.05	0	10.08	157
Witamina A [µg]	25%	565	13.35	1.59	62.93	21.25	0	99.12	17
Witamina D [µg]	10%	10	1.64	0	0.4	1.5	0	3.55	35
witamina E [mg]	30%	9	2.9	0.11	4.86	2.73	0	10.61	117
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.32	0	0.22	0.54	0	1.09	110
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.61	0.01	0.29	0.29	0	1.22	122
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.03	0.03	4.16	7.38	0	13.61	118
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.01	0.95	36.59	5.4	0	50.96	75
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.52	0.15	1.43	1.82	0.15	6.37	142

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2020.6	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8488.1	102
Białko [g]	10%	100	103.6	104
Tłuszcz [g]	10%	66	69.3	105
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	17.6	81
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	23.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	17.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	272.7	91
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	258.36	110
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	46.59	99
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	25.78	87
% energii z białka	10%	20	-	21
% energii z tłuszczu	10%	28	-	31
% energii z węglowodanów	10%	52	-	49
Sód [mg]	10%	2000	2436.99	122
Potas [mg]	10%	4700	2365.84	50
Wapń [mg]	10%	900	508.42	56
Fosfor [mg]	10%	580	1226.66	212
Magnez [mg]	10%	304.5	322.36	106
Żelazo [mg]	10%	6.4	10.09	158
Witamina A [µg]	25%	565	113.47	20
Witamina D [µg]	10%	10	3.44	34
witamina E [mg]	30%	9	11.12	123
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.98	99
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.23	124
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	18.78	164
Witamina C [mg]	55%	67.5	37.33	56
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.09	135