

## Plan żywieniowy: 2. Dieta lekkostrawna 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>Dieta lekkostrawna (2) (grupa) [właściciel: martazm]</b> <b>1.</b> Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) <b>2.</b> Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1) <b>3.</b> Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) <b>4.</b> Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) <b>5.</b> Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1) <b>6.</b> Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) <b>7.</b> Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) <b>8.</b> Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1) <b>9.</b> Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1) <b>10.</b> 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"> <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 250.00g</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</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> </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</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>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. 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 <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>4. <b>K#o farsz - twarogowy 150.00g</b> składniki: K# Twaróg 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>(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 <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 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></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. <b>K# zupa kalafiorowa 350.00g</b> 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. <b>K# baton pszenny/ francuz 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat</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>Pomidor 100%</p> <p>4. <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)]</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. K#w poledwica 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>]</p>		<p>[składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kalafior 14%, Kurczak tuszka 9%, Ziemniaki 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. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 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>enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, 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 włośczyzną 60.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 64%, p# włośczyzna 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%	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%	100	25.9	0.7	34.9	27.4	11.5	100.7	101
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%	236.5	100.3	21.78	83.68	78.38	15.07	299.23	125
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	20.97	17.46	18.11	3.71	1.79	62.05	131
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%	880	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%	100	32	0.9	55.7	15.4	5.5	109.7	110
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%	236.5	105.29	12.42	137.35	51.71	8.1	314.88	133
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.37	4.53	20.11	2.06	7.55	49.64	105
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%	880	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%	100	105.2	106
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%	236.5	307.06	129
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	55.84	118
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%	880	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