

# Raport Jadłospis dekadowy 50 tygodni

Ile dni	10
termin rozpoczęcia	2023-12-14
Posiłki	1. I śniadanie 2. obiad 3. kolacja
Przypisana Grupa żywieniowa	Nazwa grupy: <b>Pacjenci</b> 1. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 90)
Norma na energię dla podanej grupy:	2000Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	<b>węglowodanów:55%, białka:18%, tłuszczów:27%</b>

## 2023-12-14 Czwartek

I śniadanie	obiad	kolacja
1. <b>Kasza jaglana na mleku 2% 2016 (350g)</b> 2. <b>Chleb pszenno-żytni (100g)</b> 3. <b>Margaryna z masłem Smakowita (15g)</b> 4. Sałata (20g) 5. # <b>Szynka gotowana Kier (80g)</b> 6. <b>Ogórek konserwowy (80g)</b>	1. Ziemniaki średnio (160g) 2. Surówka z kapusty białej 2016 (Jadłospis dekadowy 49 tydzień) (180g) 3. Medaliony drobiowe RW (200g) 4. <b>Barszcz biały na kurczaku 2016 (350g)</b>	1. <b>Chleb pszenno-żytni (100g)</b> 2. Jabłko (100g) 3. # <b>Polędwica z kurcząt Drobimex (80g)</b> 4. <b>Margaryna z masłem Smakowita (15g)</b>
I śniadanie	obiad	kolacja

## 2023-12-15 Piątek

I śniadanie	obiad	kolacja
1. <b>Makaron na mleku 2% 2016 (300g)</b> 2. <b>Chleb pszenno-żytni (100g)</b> 3. Sałata zielona z olejem 2016 (Jadłospis dekadowy 49 tydzień) (60g) 4. <b>Ser żółty gouda S (50g)</b>	1. <b>Zupa fasolowa 2016 (350g)</b> 2. <b>Łazanki jarskie 2016 (300g)</b>	1. <b>Twarożek grani ze szczypiorkiem, rzodkiewką i ogórkiem 2016 (200g)</b> 2. <b>Chleb pszenno-żytni (100g)</b> 3. <b>Margaryna z masłem Smakowita (15g)</b>
I śniadanie	obiad	kolacja

## 2023-12-16 Sobota

I śniadanie	obiad	kolacja
1. <b>Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 2016 (300g)</b> 2. <b>Chleb pszenno-żytni (100g)</b> 3. <b>Margaryna z masłem Smakowita (15g)</b> 4. <b>Kiełbasa biała Morliny (100g)</b>	1. <b>Zupa kapuśniak 2016 (300g)</b> 2. <b>Kotlet mielony drobiowy 2016 (160g)</b> 3. <b>Buraczki czerwone z jabłkiem 2016 (160g)</b> 4. <b>Kasza jęczmienna perłowa (160g)</b>	1. <b>Chleb pszenno-żytni (100g)</b> 2. <b>Margaryna z masłem Smakowita (15g)</b> 3. <b>Polędwica z indyka (40g)</b> 4. <b>Ogórek kwaszony (100g)</b>
I śniadanie	obiad	kolacja

## 2023-12-17 Niedziela

I śniadanie	obiad	kolacja
1. <b>Chleb pszenno-żytni (100g)</b> 2. <b>Margaryna z masłem Smakowita (15g)</b> 3. Jabłko (100g) 4. # <b>Sałatka makaronowa z tuńczykiem (120g)</b>	1. Ziemniaki średnio (180g) 2. <b>Kotlet schabowy panierowany, smażony 2016 (Jadłospis dekadowy 49 tydzień) (160g)</b> 3. <b>Zupa pomidorowa tradycyjna 2016 (350g)</b> 4. <b>Surówka Colesław (160g)</b>	1. <b>Chleb pszenno-żytni (100g)</b> 2. <b>Margaryna z masłem Smakowita (15g)</b> 3. <b>Polędwica sopocka (60g)</b> 4. <b>Sok wielowarzywny (200g)</b> 5. <b>Jaja gotowane IŻŻ (50g)</b>
I śniadanie	obiad	kolacja

## 2023-12-18 Poniedziałek

I śniadanie	obiad	kolacja
1. <b>Kasza manna na mleku 2% 2016 (300g)</b> 2. <b>Chleb pszenno-żytni (100g)</b> 3. <b>Pasta z makreli z koperkiem 2016 (120g)</b>	1. <b>Zupa ogórkowa z ogórków kwaszonych z makaronem 2016 (350g)</b> 2. <b>Wątróbka drobiowa duszona 2016 (160g)</b> 3. <b>Ziemniaki puree z masłem 2016 (160g)</b> 4. <b>Surówka z kapusty pekińskiej bezmleczna 2016 (Jadłospis dekadowy 50 tydzień) (160g)</b>	1. <b>Chleb pszenno-żytni (100g)</b> 2. <b>Margaryna z masłem Smakowita (15g)</b> 3. <b>Pasta twarogowa z rzodkiewkami 2016 (Jadłospis dekadowy 49 tydzień) (100g)</b> 4. <b>Banan (100g)</b>
I śniadanie	obiad	kolacja

## 2023-12-19 Wtorek

I śniadanie	obiad	kolacja
1. <b>Chleb pszenno-żytni (100g)</b> 2. <b>Kiełbasa zwyczajna (100g)</b> 3. <b>Pomidor (100g)</b> 4. <b>Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 2016 (250g)</b>	1. <b>Zupa szczawiowa z jajkiem 2016 (350g)</b> 2. # <b>Pulpety w sosie pieczarkowym 2016 (Jadłospis dekadowy 50 tydzień) (160g)</b> 3. <b>Kasza jęczmienna perłowa (140g)</b> 4. <b>Surówka z kapusty białej 2016 (Jadłospis dekadowy 49 tydzień) (160g)</b>	1. <b>Chleb pszenno-żytni (100g)</b> 2. <b>Margaryna z masłem Smakowita (15g)</b> 3. <b>Szynka delikatesowa z kurczaka (50g)</b> 4. <b>Mandarynki (100g)</b>
I śniadanie	obiad	kolacja

## 2023-12-20 Środa

I śniadanie	obiad	kolacja
1. <b>Jaja gotowane 2016 (100g)</b> 2. <b>Margaryna lekko solona Smakowita de lux! (15g)</b> 3. <b>Marchew (100g)</b> 4. <b>Szynka wiejska (40g)</b> 5. <b>Herbata czarna z cukrem i cytryną 2016 (250g)</b> 6. <b>Chleb pszenno-żytni (100g)</b>	1. Ziemniaki późne (160g) 2. <b>Kapusta biała, gotowana, zasmażana 2016 (Jadłospis dekadowy 49 tydzień) (160g)</b> 3. <b>Kotlet schabowy panierowany, smażony 2016 (Jadłospis dekadowy 49 tydzień) (170g)</b> 4. <b>Banan (100g)</b> 5. <b>Zupa z fasoli szparagowej 2016 (350g)</b>	1. <b>Chleb pszenno-żytni (100g)</b> 2. <b>Ser twarogowy chudy (60g)</b> 3. <b>Polędwica z piersi indyka (60g)</b> 4. <b>Pomidor (50g)</b> 5. <b>Ogórek kwaszony (50g)</b> 6. <b>Sok marchwiowo-jabłkowo-pomarańczowy (300g)</b>
I śniadanie	obiad	kolacja

## 2023-12-21 Czwartek

I śniadanie	obiad	kolacja
1. <b>Chleb pszenno-żytni (100g)</b> 2. <b>Ogórek kwaszony (100g)</b> 3. <b>Kluski lane na mleku 1,5 % 2016 (300g)</b> 4. <b>Margaryna z masłem Smakowita (15g)</b> 5. <b>Szynka wieprzowa S (40g)</b>	1. <b>Potrąwka z kurczaka 2016 (150g)</b> 2. <b>Ryz biały długoziarnisty Kupiec (80g)</b> 3. <b>Surówka z selerów, jabłek i marchwi 2016 (160g)</b> 4. <b>Zupa jesienna 2016 (350g)</b>	1. <b>Chleb pszenno-żytni (100g)</b> 2. <b>Margaryna z masłem Smakowita (15g)</b> 3. <b>Sałatka grecka 2016 (Jadłospis dekadowy 49 tydzień) (100g)</b> 4. <b>Herbata rooibos (250g)</b>
I śniadanie	obiad	kolacja

## 2023-12-22 Piątek

I śniadanie	obiad	kolacja
1. <b>Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 2016 (350g)</b> 2. <b>Chleb pszenno-żytni (100g)</b> 3. <b>Margaryna z masłem Smakowita (15g)</b> 4. <b>Jajecznica smażona na oleju 2016 (100g)</b> 5. <b>Pomidor (100g)</b>	1. <b>Zupa fasolowa 2016 (TYDZIEŃ 4 - PRZEDSZKOLE JN 2019) (350g)</b> 2. <b>Makaron z serem feta i szpinakiem 2016 (200g)</b>	1. <b>Chleb pszenno-żytni (100g)</b> 2. <b>Szynka wiejska (50g)</b> 3. <b>Sok wielowarzywny (300g)</b> 4. <b>Margaryna z masłem Smakowita (15g)</b> 5. <b>Sałata (20g)</b>
I śniadanie	obiad	kolacja

## 2023-12-23 Sobota

I śniadanie	obiad	kolacja
1. <b>Ryz na mleku 2% tłuszczu 2016 (350g)</b> 2. <b>Chleb pszenno-żytni (100g)</b> 3. <b>Margaryna z masłem Smakowita (15g)</b> 4. <b>Kiełbasa śląska (100g)</b> 5. <b>Pomidor (100g)</b>	1. <b>Zupa z fasoli szparagowej IŻŻ (350g)</b> 2. <b>Kurczak w jarzynach, gotowany 2016 (Jadłospis dekadowy 49 tydzień) (160g)</b> 3. <b>Ryz biały długoziarnisty Kupiec (160g)</b>	1. <b>Chleb pszenno-żytni (100g)</b> 2. <b>Margaryna z masłem Smakowita (15g)</b> 3. # <b>twaróg półtłusty Września (Jadłospis dekadowy 49 tydzień) (80g)</b> 4. <b>Olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia z bazylią Kujawski (10g)</b> 5. <b>Ogórek (100g)</b>
I śniadanie	obiad	kolacja