

Raport Jadłospis dekadowy 51 tydzień KOPIA

Ile dni	10
termin rozpoczęcia	2023-12-24
Posiłki	1. I śniadanie 2. obiad 3. kolacja
Przypisana Grupa żywieniowa	Nazwa grupy: Pacjenci 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:	węglowodanów:55%, białka:18%, tłuszczów:27%

2023-12-24 Niedziela

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Chleb pszenno-żytni (100g) 2. Margaryna z masłem Smakowita (15g) 3. Sałata (20g) 4. Pomidor (80g) 5. Gouda ser żółty w plastrach Mlekoop (50g)	1. Ryż z truskawkami i śmietaną 2016 (250g)	1. Barszcz czerwony czysty 2016 (350g) 2. Krokietki z kapusta i pieczarkami 2016 KOPIA (130g) 3. Pierogi ruskie 2016 (75g) 4. Ryba po grecku 2016 (120g) 5. Chleb pszenno-żytni (100g) 6. Pomarańcza (200g)
I śniadanie	obiad	kolacja

2023-12-25 Poniedziałek

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Chleb pszenno-żytni (100g) 2. Szynka delikatesowa z kurczaka (40g) 3. Śledź w oleju (120g) 4. Herbata miętowa (250g)	1. Rosół z makaronem 2016 (350g) 2. Karkówka duszona w ziołach 2016 (160g) 3. Kluski śląskie 2016 (160g) 4. Surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem i ogórkiem 2016 (Jadłospis dekadowy 49 tydzień) (160g)	1. Chleb pszenno-żytni (100g) 2. Margaryna z masłem Smakowita (15g) 3. # Szynka gotowana Kier (50g) 4. Mandarynki (65g) 5. Sałata (20g) 6. Herbata owocowa (250g)
I śniadanie	obiad	kolacja

2023-12-26 Wtorek

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Chleb pszenno-żytni (100g) 2. Margaryna z masłem Smakowita (15g) 3. Kielbasa biała Morliny (130g) 4. Ketchup łagodny Pudliszki (20g) 5. Ogórek konserwowy (100g)	1. Gulasz wieprzowy 2016 (160g) 2. Kasza jęczmienna perłowa (160g) 3. Buraczki czerwone wiórki Dawtona (150g) 4. Zupa kapuśniak 2016 (300g)	1. Chleb pszenno-żytni (100g) 2. Margaryna z masłem Smakowita (15g) 3. Polędwica z indyka (40g) 4. Sałatka warzywna tradycyjna II wersja 2016 (160g)
I śniadanie	obiad	kolacja

2023-12-27 Środa

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Chleb pszenno-żytni (100g) 2. Margaryna z masłem Smakowita (15g) 3. Jabłko (100g) 4. Sałatka z jajka i szczypiorku 2016 (100g)	1. Ziemniaki średnio (160g) 2. Surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem i ogórkiem 2016 (Jadłospis dekadowy 49 tydzień) (150g) 3. Zupa koperkowa z ryżem 2016 (350g) 4. Filet z kurczaka w sezamie 2016 (160g)	1. Chleb pszenno-żytni (100g) 2. Margaryna z masłem Smakowita (15g) 3. # ogórek zielony (50g) 4. Rzodkiewka (50g) 5. Polędwica sopocka (60g)
I śniadanie	obiad	kolacja

2023-12-28 Czwartek

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Kasza manna na mleku 2% 2016 (300g) 2. Chleb pszenno-żytni (100g) 3. Ogórek kwaszony (100g) 4. # Polędwica z kurczak Drobimex (60g)	1. Zupa grochowa 2016 (350g) 2. Ryż na sypko, z tłuszczem roślinnym 2016 (160g) 3. Kurczak w jarzynach, gotowany 2016 (Jadłospis dekadowy 49 tydzień) (160g) 4. Buraki gotowane doprawiane 2016 (160g)	1. Chleb pszenno-żytni (100g) 2. Margaryna z masłem Smakowita (15g) 3. Pasta twarogowa z rzodkiewkami 2016 (Jadłospis dekadowy 49 tydzień) (100g) 4. Banan (100g)
I śniadanie	obiad	kolacja

2023-12-29 Piątek

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Chleb pszenno-żytni (100g) 2. Pomidor (100g) 3. Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 2016 (250g) 4. Pasta z makreli z ogórkiem kwaszonym 2016 (120g)	1. Barszcz ukraiński RW (350g) 2. Kotlet rybny w panierce (160g) 3. Ziemniaki późne (160g) 4. Surówka z młodej kapusty kwaszonej 2016 (160g)	1. Chleb pszenno-żytni (100g) 2. Margaryna z masłem Smakowita (15g) 3. Szynka delikatesowa z kurczaka (70g) 4. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (180g) 5. Banan (100g)
I śniadanie	obiad	kolacja

2023-12-30 Sobota

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Jaja gotowane 2016 (100g) 2. Marchew (100g) 3. Szynka wiejska (40g) 4. Herbata czarna z cukrem i cytryną 2016 (250g) 5. Chleb pszenno-żytni (100g) 6. Margaryna z masłem Smakowita (15g) 7. Makaron na mleku 2% 2016 (300g)	1. Ziemniaki późne (160g) 2. Kapusta biała, gotowana, zasmażana 2016 (Jadłospis dekadowy 49 tydzień) (160g) 3. Zupa pomidorowa z ryżem i passatą pomidorową 2016 (350g) 4. Banan (100g) 5. Rolada wieprzowa, pieczona 2016 (160g)	1. Chleb pszenno-żytni (100g) 2. Ser twarogowy chudy (60g) 3. Polędwica z piersi indyka (60g) 4. Pomidor (50g) 5. Ogórek kwaszony (50g) 6. Sok marchwiowo-jabłkowo-pomarańczowy (300g)
I śniadanie	obiad	kolacja

2023-12-31 Niedziela

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

2024-01-01 Poniedziałek

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 2016 (350g) 2. Chleb pszenno-żytni (100g) 3. Margaryna z masłem Smakowita (15g) 4. Jajecznica smażona na oleju 2016 (100g) 5. Pomidor (100g)	1. Zupa minestrone 2016 (350g) 2. Gołąbki z mięsem i ryżem w sosie pomidorowym IZZ (200g) 3. Ziemniaki średnio (160g)	1. Chleb pszenno-żytni (100g) 2. Szynka wiejska (50g) 3. Sok wielowarzywny (300g) 4. Margaryna z masłem Smakowita (15g) 5. Sałata (20g)
I śniadanie	obiad	kolacja

2024-01-02 Wtorek

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Ryż na mleku 2% tłuszczu 2016 (350g) 2. Chleb pszenno-żytni (100g) 3. Margaryna z masłem Smakowita (15g) 4. Kielbasa śląska (100g) 5. Pomidor (100g)	1. Kurczak w jarzynach, gotowany 2016 (Jadłospis dekadowy 49 tydzień) (160g) 2. Ryż biały długozłarnisty Kupiec (160g) 3. Rosół z makaronem 2016 (350g)	1. Chleb pszenno-żytni (100g) 2. Margaryna z masłem Smakowita (15g) 3. #twaróg półtłusty Września (Jadłospis dekadowy 49 tydzień) (80g) 4. Olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia z bazylią Kujawski (10g) 5. Ogórek (100g)
I śniadanie	obiad	kolacja