

## Plan żywieniowy: Jadłospis dekadowy 49 tydzień

<b>Ile dni:</b>	10
<b>Termin rozpoczęcia:</b>	2023-12-04
<b>Posiłki:</b>	<b>1.</b> I śniadanie <b>2.</b> obiad <b>3.</b> kolacja
<b>Przypisana grupa żywieniowa:</b>	Nazwa grupy: <b>Pacjenci (grupa) [właściciel: szpitalbarlinek]</b> <b>1.</b> Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) <b>2.</b> Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 3) <b>3.</b> Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 9) <b>4.</b> Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 15) <b>5.</b> Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 14) <b>6.</b> Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) <b>7.</b> Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 4) <b>8.</b> Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 8) <b>9.</b> Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 12) <b>10.</b> Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 21)
<b>Norma na energię dla podanej grupy:</b>	2481.25 Kcal
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:</b>	100%
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:</b>	<b>węglowodanów: 55%, białka: 18%, tłuszczów: 27%</b>

### Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2023-12-04		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Ryż na mleku 2% tłuszczu 2016 300.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%</b>, Ryż biały 10%</li> <li><b>Chleb pszenno-żytni 100.00g</b></li> <li><b>Margaryna z masłem smakowita 15.00g</b></li> <li>Sałata 20.00g</li> <li>Pomidor 80.00g</li> <li><b>Połędwica z piersi indyka 60.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa ogórkowa z ogórków kwaszonych z kaszą jaglaną 2016 350.00g</b> składniki: Ogórek kwaszony 25%, Kasza jaglana 12%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 12%, <b>Seler korzeniowy 12%</b>, <b>Smietana 18% tłuszczu 7%</b>, <b>Masło ekstra 6%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 6%</b>, Cebula 6%</li> <li><b>Pulpety z mięsa mieszanego gotowane iżż 160.00g</b></li> <li>#ziemniaki 180.00g [składniki: ziemniaki ]</li> <li><b>Marchewka z groszkiem. gotowana 2016 160.00g</b> składniki: Marchew 78%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, Cukier 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenno-żytni 100.00g</b></li> <li>Jabłko 100.00g</li> <li><b>Sałatka warzywna tradycyjna ii wersja 2016 100.00g</b> składniki: Marchew 22%, <b>Jaja kurze całe 18%</b>, Pietruszka korzeń 11%, <b>Seler korzeniowy 11%</b>, Jabłko 11%, Ogórek kwaszony 7%, <b>Seler korzeniowy 7%</b>, <b>Majonez Kielecki 7%</b>, <b>Krem z gorczyca z miodem 4%</b>, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>
Dzień: 2 - Wtorek, 2023-12-05		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Makaron na mleku 2% 2016 300.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%</b>, <b>Makaron bezjajeczny 10%</b></li> <li><b>Chleb pszenno-żytni 100.00g</b></li> <li>Szynka delikatesowa z kurczaka 50.00g</li> <li>Sałata zielona z olejem 2016 (jadłospis dekadowy 49 tydzień) 60.00g składniki: Pomidor 50%, Sałata 30%, Olej rzepakowy tłoczony na zimno 12%, Cebula 8%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Spagetti z mięsem drobiowym 2016 300.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 49%, <b>Makaron bezjajeczny 38%</b>, Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Cebula 5%, Czosnek 1%, Bazylia suszona 1%, Oregano suszone 1%</li> <li><b>Zupa kalafiorowa 2016 350.00g</b> składniki: Kalafior 25%, Ziemniaki średnio 25%, Marchew 13%, <b>Smietana 18% tłuszczu 8%</b>, Pietruszka korzeń 6%, Por 6%, <b>Seler korzeniowy 6%</b>, <b>Masło ekstra 6%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Sól spożywcza dietetyczna niskosodowa O'Sole Vita 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Twarożek grani ze szczypiorkiem, rzodkiewką i ogórkiem 2016 200.00g</b> składniki: <b>Twarożek domowy grani naturalny Piątnica 76%</b>, Ogórek 15%, Rzodkiewka 8%, Szczypiorek 2%</li> <li><b>Chleb pszenno-żytni 100.00g</b></li> <li><b>Margaryna z masłem smakowita 15.00g</b></li> <li>Banan 100.00g</li> </ol>

**Dzień: 3 - Środa, 2023-12-06**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 2016 300.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13%</b></li> <li><b>Chleb pszenno-żytni 100.00g</b></li> <li><b>Margaryna z masłem smakowita 15.00g</b></li> <li><b>Jajecznica na mleku 2016 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 99%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 1%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Gulasz wieprzowy 2016 160.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 71%, Cebula 14%, <b>Mąka pszenna typ 500 7%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 7%</li> <li><b>Kasza jęczmienna perłowa 160.00g</b></li> <li>Buraczki czerwone wiórki dawtona 150.00g</li> <li><b>Zupa kapuśniak 2016 300.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 30%, Marchew 22%, Kapusta kwaszona 21%, Pietruszka korzeń 11%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 8%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Cebula 2%, Por 2%, Koper ogrodowy 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenno-żytni 100.00g</b></li> <li><b>Margaryna z masłem smakowita 15.00g</b></li> <li>Polędwica z indyka 40.00g</li> <li>Ogórek kwaszony 100.00g</li> </ol>

**Dzień: 4 - Czwartek, 2023-12-07**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenno-żytni 100.00g</b></li> <li><b>Margaryna z masłem smakowita 15.00g</b></li> <li>Jabłko 100.00g</li> <li><b>Sałatka makaronowa z tuńczykiem 2016 (jadłospis dekadowy 49 tydzień) 150.00g</b> składniki: <b>Makaron pełnoziarnisty bezjajeczny S 43%, Tuńczyk w oleju 22%</b>, Kukurydza konserwowa 22%, <b>Majonez Kielecki 6%</b>, <b>Śmietana 18% tłuszczu 6%</b>, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Udka z kurczaka duszone 2016 160.00g składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą 98%, Czosnek 1%, Sól spożywcza dietetyczna niskosodowa O'Sole Vita 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Papryka czerwona mielona OSTRZA 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Ziemniaki średnio 160.00g</li> <li>Surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem i ogórkiem 2016 (jadłospis dekadowy 49 tydzień) 150.00g składniki: Kapusta czerwona 66%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, Cebula 7%, Cytryna 5%, Olej rzepakowy tłoczony na zimno 2%, Cukier 1%</li> <li><b>Zupa koperkowa z ryżem 2016 350.00g</b> składniki: Porcja rosółowa z kurczaka 17%, Marchew 17%, Ryż biały 16%, Pietruszka korzeń 9%, <b>Seler korzeniowy 9%</b>, Por 9%, Koper ogrodowy 9%, <b>Śmietana 18% tłuszczu 5%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b>, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 5%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenno-żytni 100.00g</b></li> <li><b>Margaryna z masłem smakowita 15.00g</b></li> <li># ogórek zielony 50.00g [składniki: ogórek zielony ]</li> <li>Rzodkiewka 50.00g</li> <li>Polędwica sopocka 60.00g</li> </ol>

**Dzień: 5 - Piątek, 2023-12-08**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kasza manna na mleku 2% 2016 300.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%</b>, <b>Kasza manna 10%</b></li> <li><b>Pasta z makreli w oleju 2016 100.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 60%</b>, <b>Filety z makreli w oleju 34%</b>, <b>Krem z gorczycy z miodem 2%</b>, <b>Majonez Kielecki 2%</b>, Koper ogrodowy 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Chleb pszenno-żytni 100.00g</b></li> <li>Ogórek kwaszony 100.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa grochowa 2016 350.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 48%, <b>Seler korzeniowy 13%</b>, Mięso z ud kurczaka bez skóry 12%, Marchew 12%, Groch nasiona suche 6%, Pietruszka korzeń 4%, Cebula 3%, Por 2%, Pieprz czarny MIELONY 1%</li> <li><b>Miruna filety panierowane smażone 2016 160.00g</b> składniki: <b>Miruna 67%</b>, <b>Bułka tarta 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 6%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 6%</b>, <b>Jaja kurze całe 2%</b>, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Ziemniaki puree iżż 160.00g</b></li> <li>Surówka z kapusty kwaszonej 2016 160.00g składniki: Kapusta kwaszona 64%, Jabłko 21%, Cebula 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 3%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenno-żytni 100.00g</b></li> <li><b>Margaryna z masłem smakowita 15.00g</b></li> <li><b>Pasta twarogowa z rzodkiewkami 2016 (jadłospis dekadowy 49 tydzień) 100.00g</b> składniki: <b>Ser twarogowy chudy 60%</b>, Rzodkiewka 18%, Szczypiorek 12%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 10%</b></li> <li>Banan 100.00g</li> </ol>

**Dzień: 6 - Sobota, 2023-12-09**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenno-żytni 100.00g</b></li> <li>Kielbasa zwyczajna 160.00g</li> <li>Pomidor 100.00g</li> <li><b>Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 2016 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%</b>, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa ziemniaczana iżż 350.00g</b></li> <li><b>Kotlet mielony bezmleczny 2016 160.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 50%, Napój ryżowy naturalny 13%, <b>Bułki pszenne zwykłe 13%</b>, <b>Bułka tarta 11%</b>, <b>Jaja kurze całe 9%</b>, Cebula 3%, Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Ziemniaki późne 160.00g</li> <li>Surówka z kapusty białej 2016 (jadłospis dekadowy 49 tydzień) 160.00g składniki: Kapusta biała 85%, Cebula 12%, Olej rzepakowy tłoczony na zimno 4%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenno-żytni 100.00g</b></li> <li><b>Margaryna z masłem smakowita 15.00g</b></li> <li>Szynka delikatesowa z kurczaka 70.00g</li> <li><b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 180.00g</b></li> <li>Banan 100.00g</li> </ol>

**Dzień: 7 - Niedziela, 2023-12-10**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Jaja gotowane 2016 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li><b>Margaryna lekko solona smakowita de lux! 15.00g</b></li> <li>Marchew 100.00g</li> <li>Szynka wiejska 40.00g</li> <li>Herbata czarna z cukrem i cytryną 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cytryna 2%, Cukier 1%</li> <li><b>Chleb pszenno-żytni 100.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Ziemniaki późne 160.00g</li> <li><b>Kapusta biała. gotowana. zasmażana 2016 (jadłospis dekadowy 49 tydzień) 160.00g</b> składniki: Kapusta biała 93%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cebula 2%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b></li> <li><b>Kotlet schabowy panierowany. smażony 2016 (jadłospis dekadowy 49 tydzień) 160.00g</b> składniki: Schab wieprzowy bez kości 76%, <b>Bułka tarta 9%</b>, <b>Jaja kurze całe 6%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Sól spożywcza dietetyczna niskosodowa O'Sole Vita 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Zupa pomidorowa z ryżem i passatą pomidorową 2016 350.00g</b> składniki: Marchew 33%, Passata S 25%, Pietruszka korzeń 16%, <b>Śmietana 18% tłuszczu 8%</b>, Mięso z piersi indyka. bez skóry 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Cebula 3%, Por 2%</li> <li>Banan 100.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenno-żytni 100.00g</b></li> <li><b>Ser twarogowy chudy 60.00g</b></li> <li><b>Poledwica z piersi indyka 60.00g</b></li> <li>Pomidor 50.00g</li> <li>Ogórek kwaszony 50.00g</li> <li>Sok marchwiowo-jabłkowo-pomarańczowy 300.00g</li> </ol>

**Dzień: 8 - Poniedziałek, 2023-12-11**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenno-żytni 100.00g</b></li> <li>Ogórek kwaszony 100.00g</li> <li><b>Kluski lane na mleku 1,5 % 2016 300.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, <b>Jaja kurze całe 4%</b></li> <li><b>Margaryna z masłem smakowita 15.00g</b></li> <li>Szynka wieprzowa s 40.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Potrąwka z kurczaka 2016 150.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 66%, Marchew 11%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 9%, Pietruszka korzeń 5%, Por 2%, <b>Seler korzeniowy 2%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>Mąka pszenna typ 500 2%</b>, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Ryż biały długoziarnisty kupiec 160.00g</li> <li><b>Surówka z selerów, jabłek i marchwi 2016 160.00g</b> składniki: Jabłko 52%, Marchew 22%, <b>Seler korzeniowy 13%</b>, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 9%</b>, Cukier 4%</li> <li><b>Zupa jesienna 2016 350.00g</b> składniki: Kapusta biała 26%, Ziemniaki średnio 26%, Porcja rosółowa z kurczaka 13%, Marchew 13%, Pietruszka korzeń 6%, <b>Seler korzeniowy 6%</b>, Por 6%, Czosnek 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenno-żytni 100.00g</b></li> <li><b>Margaryna z masłem smakowita 15.00g</b></li> <li><b>Sałatka grecka 2016 (jadłospis dekadowy 49 tydzień) 130.00g</b> składniki: Pomidor 43%, <b>Ser typu Feta 32%</b>, Ogórek 9%, Oliwa z oliwek 8%, Cebula czerwona 6%, Oregano suszone 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</li> <li>Herbata rooibos 250.00g</li> </ol>

**Dzień: 9 - Wtorek, 2023-12-12**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. <b>Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 2016 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13%</b></li><li>2. <b>Chleb pszenno-żytni 100.00g</b></li><li>3. <b>Margaryna z masłem smakowita 15.00g</b></li><li>4. <b>Jajecznica smażona na oleju 2016 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 99%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 1%</li><li>5. Pomidor 100.00g</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. <b>Zupa z marchewki i czerwonej soczewicy 2016 350.00g</b> składniki: Soczewica czerwona nasiona suche 28%, Marchew 25%, Kukurydza konserwowa 22%, Cebula 14%, <b>Masło ekstra 3%, Mąka pszenna typ 500 2%</b>, Pieprz czarny MIELONY 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 1%, Papryka czerwona mielona OSTRZA 1%, Imbir mielony 1%, Gałka muskatołowa 1%</li><li>2. <b>Gołąbki z mięsem i ryżem w sosie pomidorowym iżż 200.00g</b></li><li>3. Ziemniaki średnio 160.00g</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. <b>Chleb pszenno-żytni 100.00g</b></li><li>2. Szynka wiejska 50.00g</li><li>3. Sok wielowarzywny 300.00g</li></ol>
<b>Dzień: 10 - Środa, 2023-12-13</b>		
<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>