

Plan żywieniowy: 1. Dieta podstawowa 13-19.11.2023 rok, Bonifraterskie Centrum Medyczne, PIASKI

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2023-11-13
Posiłki:	1. I śniadanie 2. II śniadanie 3. obiad 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dieta podstawowa (1) mieszana (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: 56%, białka: 18%, tłuszczów: 26%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2023-11-13				
I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8.4%, Ryż brązowy 16% P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27.2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1.7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1.4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa (1) 60.00g składniki: 	<ol style="list-style-type: none"> P# Jogurt z płatkami owsianymi i bananem 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 53% składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%, Płatki owsiane 13% 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wielowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: sliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa szpinakowa z jajkiem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemiaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Jaja gotowane IZZ 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% Kasza orkiszowa ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27.2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1.7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1.4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 10.00g Warzywa (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% składniki: mieszanka herbat czarnych] P# pasta twarogowa z buraczkami 85.00g składniki: Ser twarogowy półtłusty 35%, Buraki gotowane doprawiane 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27.2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1.7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1.4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 5.00g Pomidor 30.00g P# w szynka z indyka indykpol 30.00g składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407, E415, stabilizatory: E451, błonnik sojowy, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolyzilat

1 / 16

<ol style="list-style-type: none"> Sałata 50%, Pomidor 50% 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#w polewka sopočka aro 30.00g składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczyce. P# ser rycki edam light 30.00g składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwniki: annato norbiksyna] 	<ol style="list-style-type: none"> Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% P#o schab pieczony z dodatkiem sosu pomidorowego 250.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 40%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 40%, P# Śmietanka UHT, 12% 8% składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koncentrat pomidorowy 30% 8%, Mąka pszenna typ 550 4% 	<ol style="list-style-type: none"> IZZ 35%, p# Jogurt naturalny 21% składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2% 	<ol style="list-style-type: none"> białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczyce]
---	---	--	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2023-11-14

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27.2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1.7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1.4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 	<ol style="list-style-type: none"> Jabłko 200.00g 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wielowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: sliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa krem dyniowy 250.00g składniki: Dynia 29%, Woda wodociągowa 26%, Ziemiaki późne 14%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3% Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% Ryż biały ugotowany 150.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% P#o pulpety wieprzowe 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27.2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1.7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1.4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 10.00g Warzywa (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% składniki: mieszanka herbat czarnych] P# pasta z czerwonej fasoli z suszonym pomidorem 70.00g 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

2 / 16

<p>15.00g</p> <p>5. Warzywa (3) 60.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P# ser twarogowy chudy 30.00g</p> <p>8. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczyce), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250)]</p>		<p>pieczone 100.00g składniki: Wiewprzowina łopatką 42%, Schab wieprzowy bez kości 35%, p# Kajzerka, bułka pszenna 17% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu], Jaja kurze całe 7%</p> <p>6. P# sos pieczarkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 61%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Masło ekstra 5%, Mąka pszenna typ 500 4%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>7. P#o surówka z kapusty białej z kukurydzą i koprem 200.00g składniki: Kapusta biała 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Ogórek kwaszony 10%, Jabłko 9%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>składniki: Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 57%, p# Jogurt naturalny 14% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pomidory suszone w oleju 5 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Szczypiorek 4%</p>	
---	--	---	---	--

3 / 16

Dzień: 3 - Środa, 2023-11-15				
I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. Tuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>5. Warzywa (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</p> <p>6. 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>7. Jaja gotowane iż 50.00g</p> <p>8. Dżem morelowy niskosłodzony 40.00g</p>	<p>1. P#d koktajl z truskawką i bananem 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Truskawki mrożone 25%, Banan 25%</p>	<p>1. P# kompot wielooowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: sliwki polówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa krupnik 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemiaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%</p> <p>3. P#o kluski półfrancuskie 150.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Mąka pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5%</p> <p>4. P#o udko kurczaka duszone w jogurtowym sosie 200.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 50%, p# Jogurt naturalny 12% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 12%, Seler korzeniowy 12%, Mąka pszenna typ 550 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. R#w brokuły i kalfior gotowane 150.00g składniki: Brokuły 50%, Kalfior 50%</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 130.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. Tuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>3. Warzywa (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>4. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>5. P# sałatka kanapkowa z tuńczykiem 100.00g składniki: Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym Lisner 30%, Kapusta biała 20%, Brokuły 20%, Kukurydza konserwowa 15%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. Tuszcz roślinny do smarowania flora original 5.00g</p> <p>3. Pomidor 30.00g</p> <p>4. P# ser rycki edam light 15.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p>

4 / 16

Dzień: 4 - Czwartek, 2023-11-16				
I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>5. Warzywa (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. 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>7. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407, E415, stabilizatory: E451, bionnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczyce]</p> <p>8. P# serek wiejski 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p>	<p>1. Mandarynki 65.00g</p>	<p>1. P# kompot wielooowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: sliwki polówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa pomidorowa z ryżem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, P# Śmietanka UHT, 12% 11% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Ryż biały 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Rw ziemniaki duszone 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</p> <p>4. Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Sól biała 0%</p> <p>5. P#o pieczeń z szynki mielonej faszerowana szpinakiem i serem 120.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 58%, Szpinak mrożony 17%, p# Ser Rycki Edam light 8% [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Cebula 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Bułka tarta 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0%</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>3. Warzywa (3) 60.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</p> <p>4. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>5. Rw pieczona pasta warzywna 100.00g składniki: Ciecierzycza w puszcze 50%, Marchew 15%, Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, Jaja kurze całe 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 5.00g</p> <p>3. # ogórek zielony 30.00g [składniki: ogórek zielony]</p> <p>4. P#w poledwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Euchema, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, aromaty: maltodektryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczyce.]</p>

5 / 16

Dzień: 5 - Piątek, 2023-11-17				
I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>5. Warzywa (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>6. 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>7. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>8. Dżem truskawkowy niskosłodzony 30.00g</p>	<p>1. P#d budyn śmietankowy z winogronem i czekoladą 200.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 75%, Winogrona 18%, #budyń śmietankowy Winiary 6% [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina)], Czekolada gorzka 1%</p>	<p>1. P# kompot wielooowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: sliwki polówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa ogórkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 40%, Ziemniaki późne 14%, Ogórek kwaszony 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 9% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Ryż brązowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</p> <p>4. P#o dorsz pieczony z dodatkiem sosu chrzanowego 150.00g składniki: Dorsz z rusztu IZZ 50%, Woda wodociągowa 30%, Marchew 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Por 3%, Mąka pszenna typ 500 3%, Chrzan tarty Motyl 2%</p> <p>5. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 10.00g</p> <p>3. Warzywa (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</p> <p>4. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p> <p>5. Rw pasta z dorsza, ala paprykarz 100.00g składniki: Dorsz mrożony 30%, Woda wodociągowa 30%, Płatki ryżowe S 15%, Koncentrat pomidorowy 30% 10%, Marchew 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 5.00g</p> <p>3. Rzodkiewka 30.00g</p> <p>4. P# ser twarogowy chudy 30.00g</p>

6 / 16

Dzień: 6 - Sobota, 2023-11-18				
I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>5. Warzywa (1) 60.00g składniki: Salata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. 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>7. Ser twarogowy chudy 30.00g</p> <p>8. P#w filet złocisty/poledwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczyce]</p>	<p>1. Gruszka 130.00g</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: sliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa krem brokułowa 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%, Ziemiaki średnio 20%, Brokuły 17%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45%</p> <p>4. P# o gulasz warzywny z kurczakiem 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 40%, Woda wodociągowa 20%, Fasolka szparagowa mrożona 16%, Fasolka czerwona konserwowa DAWTONA 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 4% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Kukurydza konserwowa 4%, Marchew 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 550 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, #papryka słodka Kamis 0% [składniki: papryka słodka mielona]</p> <p>5. Surówka z ogórka kiszzonego 100.00g składniki: Ogórek kwaszony 47%, Jabłko 30%, Marchew 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>6. P# o kluski półfrancuskie 150.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Mąka pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5%</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>3. Warzywa (2) 60.00g składniki: Salata 50%, Ogórek 50%</p> <p>4. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p> <p>5. Rw galaretki drobiowa z jajkiem 150.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Kurczak tuszka 20%, Jaja gotowane IŻŻ 17%, Majonez dekoracyjny WINIARY 7%, Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1%</p>	<p>1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p>

7 / 16

Dzień: 7 - Niedziela, 2023-11-19				
I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>5. Warzywa (3) 60.00g składniki: Salata 50%, Rzodkiewka 50%</p> <p>6. 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>7. Rw jajecznica 100.00g składniki: Jaja kurze całe 95%, Masło ekstra 3%, Szczypiorek 2%</p>	<p>1. Jabłko 200.00g</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: sliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. K# rosół niedzielny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>4. Rw ziemniaki duszone 250.00g składniki: Ziemiaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</p> <p>5. Surówka z kapusty białej 200.00g składniki: Kapusta biała 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>6. Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</p> <p>7. Ciasto zebra 2016 50.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 25%, Cukier 21%, Jaja kurze całe 18%, Woda mineralna gazowana 5 18%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 2%, Proszek do pieczenia S 1%</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 10.00g</p> <p>3. Warzywa (4) 60.00g składniki: Salata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>4. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>5. P# pasta twarogowa z koperkiem 70.00g składniki: p# Ser twarogowy półtłusty 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

8 / 16