

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 lekkostrawna (2) (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: 51 - 65; 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: 57%, białka: 18%, tłuszczów: 25%

Jadłospis

1 / 16

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2023-11-13				
I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16%</p> <p>2. Chleb pszenny zwykły 100.00g</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. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</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 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: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczyce.]</p> <p>8. P# ser twarogowy półtłusty 30.00g</p>	<p>1. 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%</p>	<p>1. P# kompot wielooowocowy 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 szpinakowa z jajkiem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemiaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Jaja gotowane IŻŻ 9%, P# Smetanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Kasza orkiszowa ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30%</p> <p>4. Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>5. P#o schab pieczony z dodatkiem sosu pomidorowego 250.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 40%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 40%, P# Smetanka UHT, 12% 8% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koncentrat pomidorowy 30% 8%, Mąka pszenna typ 550 4%</p>	<p>1. Chleb pszenny zwykły 100.00g</p> <p>2. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 10.00g</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry 60.00g</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 buraczkem 85.00g składniki: Ser twarogowy półtłusty 35%, Buraki gotowane poprawiane IŻŻ 35%, p# jogurt naturalny 21% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2%</p>	<p>1. Chleb pszenny zwykły 30.00g</p> <p>2. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 5.00g</p> <p>3. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P#w szynka z indyka indykpól 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407, E415, stabilizatory: E451, białko 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>

2 / 16

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% Chleb pszenny zwykły 100.00g 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 Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 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# ser twarogowy chudy 30.00g P#w kielbasa żywiecka smaczna wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki 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 gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250)] 	<ol style="list-style-type: none"> Rw jabłko pieczone 200.00g składniki: Jabłko 100% 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 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# 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 pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] Ryz biały ugotowany 150.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryz biały 34% P#o pulpety wieprzowe pieczone 100.00g składniki: Wieprzowina 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# sos koperkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra 10%, P# Smietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna typ 500 5% Surowka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 100.00g Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 10.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# pasta jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

3 / 16

Dzień: 3 - Środa, 2023-11-15

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: p# Jogurt naturalny Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% Chleb pszenny zwykły 100.00g 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 Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% Jaja gotowane iżż 50.00g Dżem morelowy niskosłodzony 40.00g 	<ol style="list-style-type: none"> P#d koktajl bananowy 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 67% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Banan 33% 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 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# 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#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#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% Rw brokuły i kalafior gotowane 150.00g składniki: Brokuły 50%, Kalafior 50% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 100.00g Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Cukinia baby, bez skóry 60.00g Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# pasta z tuńczyka i twarogu 100.00g składniki: Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym Lisner 40%, p# Ser twarogowy półtłusty 30%, p# Jogurt naturalny 20% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 10%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 30.00g Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 5.00g Cukinia baby, bez skóry 30.00g P#w filet złociсты/poledwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trisfosforany, 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, gorczycę]

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. Chleb pszenny zwykły 100.00g</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. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</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. R# mus jablkowy-marchewkowy 100.00g składniki: Marchew 50%, Jabłko 30%, Banan 20%</p>	<p>1. P# kompot wielooowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmienionych proporcjach: sliwki połówki, 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. R# ziemniaki duszone 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</p> <p>4. R# 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 marchewką tartą 120.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 67%, Marchew 17%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Bułka tarta 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0%</p>	<p>1. Chleb pszenny zwykły 100.00g</p> <p>2. Tuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry 60.00g</p> <p>4. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>5. R# 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. Chleb pszenny zwykły 30.00g</p> <p>2. Tuszcz roślinny do smarowania flora original 5.00g</p> <p>3. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</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: izoskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, 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. Chleb pszenny zwykły 100.00g</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. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</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 twarogowy półtłusty 30.00g</p> <p>8. Dżem morelowy niskosłodzony 30.00g</p>	<p>1. P#d budyn śmietankowy z dodatkiem 200.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%, #budyn śmietankowy Winiary 7% [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina)]</p> <p>2. R# mus z próżonego jabłka 100.00g składniki: Jabłko 95%, Cukier 5%</p>	<p>1. P# kompot wielooowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmienionych proporcjach: sliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa jarzynowa zabieleną jogurtem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Ryż biały ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>4. P#o dorsz pieczony z dodatkiem sosu pietruszkowego 200.00g składniki: Dorsz z rusztu IŻŻ 50%, Woda wodociągowa 29%, Pietruszka korzeń 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 500 3%, Pietruszka liście 2%</p> <p>5. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. Chleb pszenny zwykły 100.00g</p> <p>2. Tuszcz roślinny do smarowania flora original 10.00g</p> <p>3. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p> <p>5. P# pasta z dorsza, z ziemniakiem i koprem 100.00g składniki: Dorsz mrożony 30%, Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki średnio 17%, Płatki ryżowe S 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</p>	<p>1. Chleb pszenny zwykły 30.00g</p> <p>2. Tuszcz roślinny do smarowania flora original 5.00g</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry 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
1. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84% , Ryż biały 16% 2. Chleb pszenny zwykły 100.00g 3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g składniki: mąka pszenna , woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu 4. Tuszczo roślinny do smarowania flora original 15.00g 5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 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% 7. Ser twarogowy chudy 30.00g 8. P# w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, 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, gorczycę]	1. Mus pieczony z dyni i jabłka 130.00g składniki: Jabłko 67%, Dynia 27%, Cukier 7%	1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmieniennych proporcjach: sliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# zupa krem brokułowa 250.00g 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% 3. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna , woda, sól] 4. R w filet z kurczaka pieczony z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1% 5. R w marchewka, gotowana. 150.00g składniki: Marchew 92%, Olej rzepakowy uniwersalny 8% 6. P#o kluski półfrancuskie 100.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Mąka pszenna typ 500 30% , Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20% , Jaja kurze całe 10% , Masło ekstra 5% 7. R w sos warzywny 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 68% , Mąka pszenna typ 500 8% , Masło ekstra 8% , Marchew 8%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%	1. Chleb pszenny zwykły 100.00g 2. Tuszczo roślinny do smarowania flora original 15.00g 3. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 4. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% 5. R w galaretki drobiowa z jajkiem 150.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Kurczak tuszka 20%, Jaja gotowane IZZ 17% , Majonez dekoracyjny WINIARY 7% , Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1%	1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka , sól]

7 / 16

Dzień: 7 - Niedziela, 2023-11-19				
I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84% , Płatki owsiane 16% 2. Chleb pszenny zwykły 50.00g 3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g składniki: mąka pszenna , woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu 4. Tuszczo roślinny do smarowania flora original 15.00g 5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 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% 7. P# pasta jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: Jaja gotowane IZZ 92% , p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%	1. R w ryż z tartym jabłkiem i cynamonem 200.00g składniki: Woda wodociągowa 41%, Jabłko 33%, Ryż brązowy 25%, Cynamon mielony 1%	1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmieniennych proporcjach: sliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 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% 3. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna , woda, sól] 4. R w ziemniaki duszone 250.00g składniki: Ziemiaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20% 5. P#o surówka z selerem 200.00g składniki: Seler korzeniowy 50% , Marchew 33%, Jabłko 10%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Sól biała 0% 6. R w 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% 7. K# koktajl z maliną 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 65% , Banan 25%, Maliny mrożone 10%	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 siodu jęczmiennego , mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny , kwas askorbinowy] 2. Tuszczo roślinny do smarowania flora original 10.00g 3. Cukinia baby, bez skóry 60.00g 4. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 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%	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

8 / 16