

**Plan żywieniowy: 6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 6-12.11.2023 rok, Bonifraterskie Centrum Medyczne, PIASKI**

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2023-11-06
Posiłki:	1. I śniadanie 2. II śniadanie 3. obiad 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: <b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6) (grupa) [właściciel: martazm]</b> <b>1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1)</b> <b>2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1)</b> <b>3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1)</b> <b>4. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1)</b> <b>5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1)</b> <b>6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1)</b> <b>7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1)</b> <b>8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1)</b> <b>9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1)</b> <b>10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1)</b>
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:	<b>węglowodanów: 52%, białka: 18%, tłuszczów: 30%</b>

**Jadłospis**

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2023-11-06				
I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>#chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>Bułki grahamki 55.00g</b></li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Warzywa (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>Szynka wiejska 30.00g</li> <li>Kielbasa szynkowa z indyka 30.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Rw płatki owsiane z owocami i jogurtem 145.00g</b> składniki: p# Jogurt naturalny 58% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Mandarynki 32%, <b>Płatki owsiane 10%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>P# zupa jarzynowa z ryżem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Smietanka UHT, 12% 9% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Ryż biały 4%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</li> <li><b>Makaron pełnoziarnisty ugotowany 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>#Makaron pełnoziarnisty 45%</b></li> <li><b>P# sos pomidorowy z kurczakiem po meksykańsku 300.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 30%, Woda wodociągowa 20%, Marchew 10%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 10%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, P# Smietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Kukurydza konserwowa 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 3%, <b>Mąka pszenna typ 550 3%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>#chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 10.00g</b></li> <li>Warzywa (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 60.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>#chleb graham 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 5.00g</b></li> <li>Pomidor 30.00g</li> <li>Szynka z indyka 30.00g</li> </ol>

Dzień: 2 - Wtorek, 2023-11-07				
I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</li> <li><b>#chleb graham 60.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna graham</b>, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>Bułki grahamki 55.00g</b></li> <li><b>Tuszczyk roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Warzywa (3) 60.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> <li>Szynka z piersi kurczaka 30.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Jabłko 50.00g</li> <li>P# jogurt naturalny 50.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa szczawiowa z jajkiem 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemiaki późne 14%, #szczaw Rolnik 9% [składniki: szczaw,sól], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 9%</b>, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</li> <li><b>Rw naleśniki razem z kurczakiem i warzywami 300.00g</b> składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 30% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Mięso z piersi kurczaka bez skóry 18%, <b>Mleko spożywcze 2%</b> <b>tłuszczu 10%</b>, <b>Jaja kurze całe 9%</b>, Cukier 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, <b>Mąka pełnoziarnista pszenna Gdańskie Młyny 6%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>#chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna graham</b>, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>Tuszczyk roślinny do smarowania flora original 10.00g</b></li> <li>Warzywa (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</li> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>Rw pasta z tuńczyka i jajka 120.00g</b> składniki: <b>Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym Lisner 43%</b>, <b>Jaja gotowane IŻŻ 43%</b>, <b>Majonez dekoracyjny WINIARY 13%</b>, Koper ogrodowy 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

3 / 16

Dzień: 3 - Środa, 2023-11-08				
I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</li> <li><b>#chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna graham</b>, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>Bułki grahamki 55.00g</b></li> <li><b>Tuszczyk roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Warzywa (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>Szynka z piersi kurczaka 30.00g</li> <li><b>Ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Rw galaretki truskawkowa z truskawkami 200.00g składniki: Galaretki o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru WINIARY 67%, Truskawki mrożone 33%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa pomidorowa, zabieleną 300.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Smetanka UHT, 12% 14% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</li> <li><b>Rw kasza orkiszowa ugotowana do zupy 50.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 82%, <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 18%</b></li> <li><b>Rw pulpety wieprzowe pieczone 150.00g</b> składniki: Wieprzowina łopaska 42%, Schab wieprzowy bez kości 35%, <b>Bułki pszenne zwykłe 17%</b>, <b>Jaja kurze całe 7%</b></li> <li><b>Surówka z buraków gotowanych 150.00g</b> składniki: Burak 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, <b>Jogurt naturalny 2%</b> <b>tłuszczu 5%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>#chleb graham 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna graham</b>, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>Tuszczyk roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Warzywa (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>Rw pasta drobiowa 100.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 40%, <b>Seler korzeniowy 20%</b>, Marchew 13%, Pietruszka korzeń 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Pietruszka liście 4%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>#chleb graham 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna graham</b>, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>Tuszczyk roślinny do smarowania flora original 5.00g</b></li> <li>Pomidor 30.00g</li> <li><b>Jaja gotowane IŻŻ 30.00g</b></li> </ol>

4 / 16

Dzień: 4 - Czwartek, 2023-11-09				
I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b> tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>#chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>Bułki grahamki 55.00g</b></li> <li><b>Tuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Warzywa (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b> tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# pasta twarogowa z koperkiem 70.00g</b> składniki: <b>Ser twarogowy półtłusty 58%</b>, p# jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mandarynki 65.00g</li> <li>P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: sliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>Rw zupa kalafiorowa - krem 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 43%, Kalafior 29%, <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b> tłuszczu 11%</b>, Ziemniaki późne 3%, Marchew 3%, Kurczak tuszka 3%, <b>Jaja kurze całe 3%</b>, Por 3%, <b>Żółtka jaja kurzego 1%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała 0%</li> <li>Ryż brązowy ugotowany 150.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</li> <li><b>P# udko kurczaka duszone w jogurtowym 200.00g</b> składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 50%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 13%, <b>Seler korzeniowy 13%</b>, <b>Mąka pszenna typ 550 7%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 1%</li> <li><b>Surówka z kapusty kwaszonej 150.00g</b> składniki: Kapusta kwaszona 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, <b>Jogurt naturalny 2%</b> <b> tłuszczu 5%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 6% 0%. Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>#chleb graham 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>Tuszcz roślinny do smarowania flora original 5.00g</b></li> <li>Warzywa (3) 60.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</li> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>Rw sałatka ziemniaczana z szynką 200.00g</b> składniki: Ziemiaki średnio 44%, Marchew 17%, Szynka z indyka 15%, <b>Seler korzeniowy 10%</b>, Pietruszka korzeń 10%, <b>Majonez dekoracyjny WINIARY 3%</b>, Pietruszka liście 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>#chleb graham 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>Tuszcz roślinny do smarowania flora original 5.00g</b></li> <li># ogórek zielony 30.00g [składniki: ogórek zielony ]</li> <li>Szynka z indyka 30.00g</li> </ol>

5 / 16

Dzień: 5 - Piątek, 2023-11-10				
I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b> tłuszczu 92%</b>, <b>Kasza manna 8%</b></li> <li><b>#chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>Bułki grahamki (przykład przedszkole rzeszów) 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (w tym graham 45.8%), woda, mąka <b>żytnia</b>, sól, kminek]</li> <li><b>Tuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Warzywa (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b> tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Jaja gotowane iżż 50.00g</b></li> <li>Dżem truskawkowy niskosłodzony 30.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# jogurt z płatkami owsianymi i bananem 150.00g</b> składniki: p# Jogurt naturalny 53% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%, <b>Płatki owsiane 13%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: sliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>P# zupa pieczarkowa 300.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Ziemniaki późne 14%, Pieczarka uprawna świeża 9%, Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%</li> <li><b>Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 50.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>#Makaron pełnoziarnisty 45%</b></li> <li>Ziemniaki średnio 200.00g</li> <li><b>Rw pulpety z dorsza pieczone 130.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 70%</b>, <b>Bułki pszenne zwykłe 15%</b>, <b>Jaja kurze całe 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</li> <li>Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>#chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>Tuszcz roślinny do smarowania flora original 10.00g</b></li> <li>Warzywa (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</li> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> <li><b>Rw pasta z makreli wędzonej 100.00g</b> składniki: <b>Makrele wędzone 43%</b>, <b>Ser twarogowy chudy 43%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 11%, Koper ogrodowy 3%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>#chleb graham 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>Tuszcz roślinny do smarowania flora original 5.00g</b></li> <li>Rzodkiewka 30.00g</li> <li><b>Ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> </ol>

6 / 16

Dzień: 6 - Sobota, 2023-11-11				
I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</li> <li><b>#chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>Bułki grahamki 55.00g</b></li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Warzywa (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> <li>Kielbasa żywiecka 30.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Gruszka 50.00g</li> <li>P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: sliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>P# zupa jarzynowa z zielonymi warzywami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemiaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 9% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Fasolka szparagowa mrożona 9%, Marchew z groszkiem mrożona 9%, Brokuty 6%, Pietruszka korzeń 1%, Por 1%, Sól biała 0%</li> <li><b>Makaron pełnoziarnisty ugotowany 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>#Makaron pełnoziarnisty 45%</b></li> <li><b>P# gulasz warzywny z kurczakiem 250.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 40%, Woda wodociągowa 20%, Fasolka szparagowa mrożona 16%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 4% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Kukurydza konserwowa 4%, Marchew 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>Mąka pszenna typ 550 2%</b></li> <li>Surówka z ogórka kiszzonego 100.00g składniki: Ogórek kwaszony 47%, Jabłko 30%, Marchew 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>#chleb graham 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Warzywa (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> <li>Rw galaretki drobiowa 160.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# serek wiejski 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> </ol>

7 / 16

Dzień: 7 - Niedziela, 2023-11-12				
I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 84%</b>, Płatki owsiane 16%</li> <li><b>#chleb graham 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>Bułki grahamki (przykład przedszkole rzeszów) 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (w tym graham 45.8%), woda, mąka żytnia, sól, kminek]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Warzywa (3) 60.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>Dżem morelowy niskosłodzony 30.00g</li> <li>Szynka z indyka 30.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> <li>Pomidor 100.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: sliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# rosół z makaronem 350.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 33%, Marchew 26%, <b>Makaron dwujajeczny 20%</b>, Pietruszka korzeń 13%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Cebula 3%, Por 2%, Pieprz czarny MIELONY 1%</li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 200.00g</b> składniki: Ziemiaki średnio 82%, <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 18%</b></li> <li>Rw zawijana pieczeń drobiowa z warzywami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 75%, Pietruszka korzeń 10%, Marchew 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 3%</li> <li><b>Surówka z kapusty białej 150.00g</b> składniki: Kapusta biała 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, <b>Jogurt naturalny 2%</b> <b>tłuszczu 5%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Rw koktajl z maliną 150.00g</b> składniki: Banan 47%, Maliny mrożone 33%, <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 20%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>#chleb graham 80.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 10.00g</b></li> <li>Warzywa (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</li> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>Rw jajecznicza 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 95%</b>, <b>Masło ekstra 3%</b>, Szczypiorek 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

8 / 16