

Plan żywieniowy: 9. Dieta bogatobiałkowa 20-26.11.2023 rok, Bonifraterskie Centrum Medyczne, PIASKI

| | |
|---|---|
| Ile dni: | 7 |
| Termin rozpoczęcia: | 2023-11-20 |
| Posiłki: | 1. I śniadanie 2. II śniadanie 3. obiad 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy |
| Przypisana grupa żywieniowa: | Nazwa grupy: Dieta bogatobiałkowa (9) (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: 57%, białka: 19%, tłuszczów: 24% |

Jadłospis

| Dzień: 1 - Poniedziałek, 2023-11-20 | | | | |
|---|--|--|--|--|
| 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 pszenny kawior 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 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> <p>8. Dżem brzoskwińowy niskosłodzony 30.00g</p> | <p>1. Rw płatki owsiane z owocami i jogurtem (I) 200.00g składniki: p# Jogurt naturalny 58% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Banan 32%, Płatki owsiane 10%</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 czerwoną, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa pomidorowa, zabieleną + (kasza) 250.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Kasza orkiszowa ugotowana 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30%</p> <p>4. Ryż biały ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>5. P#o schab gotowany 150.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>6. Surówka z buraków gotowanych 150.00g składniki: Burak 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>1. P# chleb pszenny kawior 100.00g</p> <p>2. Tłuszcz 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 familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>5. Rw pieczona pasta z szynki wieprzowej z włoszczyzną 60.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8%</p> | <p>1. P# chleb pszenny kawior 30.00g</p> <p>2. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 5.00g</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry 30.00g</p> <p>4. 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 pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydroizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczyce)]</p> |

| Dzień: 2 - Wtorek, 2023-11-21 | | | | |
|---|--|--|--|--|
| I śniadanie | II śniadanie | obiad | kolacja | posiłek dodatkowy |
| <ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb pszenny kawior 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% Jaja gotowane iż 50.00g P#w kielbasa żywiecka smaczne 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 mus jabłkowy-marchewkowy 150.00g składniki: Marchew 50%, Jabłko 30%, Banan 20% | <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 połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa jarzynowa przecierana 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 33%, Ziemiaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 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% Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1% Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% P# sos koperkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna typ 500 5% | <ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 150.00g Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 10.00g 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 70.00g składniki: Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym Lisner 40%, p# Ser twarogowy półtusty 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"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] |

3 / 16

| Dzień: 3 - Środa, 2023-11-22 | | | | |
|--|--|---|---|---|
| I śniadanie | II śniadanie | obiad | kolacja | posiłek dodatkowy |
| <ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% P# chleb pszenny kawior 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% P# ser twarogowy chudy 30.00g P#w filet złocisty/poledwica ani 50.00g [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, gorczycę] | <ol style="list-style-type: none"> Rw mus truskawkowy zabieleny 170.00g składniki: Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru WINIARY 33%, Truskawki mrożone 33%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 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 połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa krem kalafiorowa z jajkiem 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 45%, Ziemiaki średnio 20%, Kalafior 18%, Jaja gotowane iż 9%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Rw ziemniaki duszone 200.00g składniki: Ziemiaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20% P#o udko kurczaka duszone w jogurtowym sosie 300.00g 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 500 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Surówka z marchwi, jabłka, selera 150.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 22%, Seler korzeniowy 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 6%, Sól biała 0% | <ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 130.00g Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g 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 twarogowa z buraczkami 80.00g składniki: Ser twarogowy półtusty 35%, Buraki gotowane doprawiane iż 35%, p# Jogurt naturalny 21% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2% | <ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 5.00g Pomidor 30.00g P#w filet złocisty/poledwica ani 15.00g [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, gorczycę] |

4 / 16

| Dzień: 4 - Czwartek, 2023-11-23 | | | | |
|--|---|---|--|---|
| 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 pszenny kawior 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# ser twarogowy chudy 50.00g</p> | <p>1. R w mus z próżonego jabłka 100.00g składniki: Jabłko 95%, Cukier 5%</p> | <p>1. P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmieniennych proporcjach: sliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa jarzynowa z ryżem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemiaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Smietanka UHT, 12% 9% [składniki: karagen], Ryż biały 4%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron pszenny, gotowany 150.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>4. K# sos szpinakowy z kurczakiem lekkostrawny 270.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 33%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 20% [składniki: składniki w zmieniennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Woda wodociągowa 19%, Szpinak 11%, P# Smietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Mąka pszenna typ 550 4%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> | <p>1. P# chleb pszenny kawior 100.00g</p> <p>2. Tuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</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 familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>5. P# sałatka kanapkowa z szynką (l) 230.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, p#w szynka z indyka indykpol 26% [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), Ryż biały 17%, Kukurydza konserwowa 13%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. P#w filet złocisty/poledwica ani 50.00g [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. P# chleb pszenny kawior 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#w poledwica 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: izoaskorbinian sodu, aromaty: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczyce.]</p> |

5 / 16

| Dzień: 5 - Piątek, 2023-11-24 | | | | |
|--|---|---|--|---|
| 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 pszenny kawior 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# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p> <p>8. Dżem truskawkowy niskosłodzony 30.00g</p> | <p>1. Rw płatki owsiane z bananem 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 43% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Banan 36%, Płatki owsiane 21%</p> | <p>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]</p> <p>2. Rw zupa jarzynowa z makaronem drobnym 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Ziemiaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, #makaron zacierka Goldmak 4% [składniki: mąka pszenna makaronowa , woda, przyprawa kurkuma], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, P# Smietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</p> <p>3. Ryż biały ugotowany 150.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>4. Rw pulpety z dorsza pieczone 200.00g składniki: Dorsz mrożony 70%, Bułki pszenne zwykłe 15%, Jaja kurze całe 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</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>6. P# sos pietruszkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Pietruszka korzeń 15%, Masło ekstra 10%, P# Smietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 5%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki]</p> | <p>1. P# chleb pszenny kawior 100.00g</p> <p>2. Tuszcz 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 1%</p> <p>5. P# pasta z dorsza, z ziemniakiem i koprem 80.00g składniki: Dorsz mrożony 30%, Woda wodociągowa 30%, Ziemiaki średnio 17%, Płatki ryżowe S 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</p> | <p>1. P# chleb pszenny kawior 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# ser twarogowy chudy 30.00g</p> |

6 / 16

| Dzień: 6 - Sobota, 2023-11-25 | | | | |
|--|--|--|---|--|
| 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. P# chleb pszenny kawior 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# ser twarogowy chudy 60.00g</p> <p>8. P#w polędwica sopocka aro 50.00g [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>1. Mus pieczony z dyni i jabłka na płatkach ryżowych 130.00g składniki: Jabłko 45%, Woda wodociągowa 27%, Dynia 18%, Płatki ryżowe błyskawiczne Kupiec 9%</p> | <p>1. 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]</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. Rw ziemiaki duszone 250.00g składniki: Ziemiaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</p> <p>4. 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>5. Rw marchewka, gotowana. 200.00g składniki: Marchew 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</p> | <p>1. P# chleb pszenny kawior 150.00g</p> <p>2. Tłuszcz 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 1%</p> <p>5. P# pasta twarogowa z koperkiem 80.00g 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# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p> |

7 / 16

| Dzień: 7 - Niedziela, 2023-11-26 | | | | |
|--|---|--|--|---|
| 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 pszenny kawior 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. Cukinia baby, bez skóry 60.00g</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# pasta jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> <p>8. Serek homogenizowany naturalny chudy 100.00g</p> | <p>1. Rw mus z gotowanych jabłek z płatkami owsianymi 150.00g składniki: Jabłko 56%, Woda wodociągowa 28%, Płatki owsiane 17%</p> | <p>1. 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]</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. Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30%</p> <p>5. #brokuły 200.00g [składniki: brokuły]</p> <p>6. P#o schab duszony z marchewką 250.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 40%, Woda wodociągowa 40%, Marchew 20%</p> <p>7. Deser ciasto marchewkowe 50.00g składniki: Cukier 22%, Marchew 22%, Mąka pszenna typ 550 22%, Olej rzepakowy uniwersalny 16%, Jaja kurze całe 11%, Wiórki kokosowe 5%, Proszek do pieczenia S 1%, Soda oczyszczona 1%, Cynamon mielony 1%</p> | <p>1. P# chleb pszenny kawior 100.00g</p> <p>2. Tłuszcz 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 familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>5. P#w filet złocisty/poledwica ani 40.00g [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: izoaskrobinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczyce]</p> <p>6. P#w szynka z indyka indykol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407, E415, stabilizatory: E451, błonnik 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>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> |

8 / 16