

Plan żywieniowy: 1. Dieta podstawowa 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 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

1 / 16

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 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 pszena 55.00g [składniki: mąka pszena, 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. P#w polędwica 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 gorczycę.]</p> <p>8. Powidła śliwkowe 30.00g</p>	<p>1. Rw płatki owsiane z owocami i jogurtem 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 58% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Mandarynki 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: śliwki połdówki, aronia, porzeczka czerwona, 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 5 30%</p> <p>4. Ryż biały ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>5. P#o schab pieczony z dodatkiem sosu koperkowego 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 48%, Schab wieprzowy bez kości 40%, P# Śmietanka UHT, 12% 8% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszena typ 550 4%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 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 pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszena (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 (2) 60.00g składniki: Salata 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. 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 pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszena (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. Pomidor 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, hydrolyzat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>

2 / 16

Dzień: 2 - Wtorek, 2023-11-21				
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 siodu 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: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</p> <p>6. Kawa zbożowa z makiem, bez cukru 250.00g 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. 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>1. Jablko 200.00g</p>	<p>1. P# kompot wielooowocowy 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> <p>2. P# zupa kapuśniak ze słodkiej kapusty 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemiaki późne 14%, Kapusta biała 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 6% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</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 gulasz (na schabie) z pieczarkami 200.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 50%, Woda wodociągowa 32%, Pieczarka uprawna świeża 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Marchew 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 550 1%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Papryka czerwona mielona wędzona SŁODKA 1%</p> <p>5. Rw trio warzywo gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [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]</p> <p>2. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 10.00g</p> <p>3. Warzywa (4) 60.00g składniki: Sałata 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 z tuńczyka i twarogu 70.00g 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%</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

3 / 16

Dzień: 3 - Środa, 2023-11-22				
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 siodu 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 (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</p> <p>6. Kawa zbożowa z makiem, 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, barwniki: annato norbiksyna]</p> <p>8. 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#d budyn śmietankowy z musem z truskawek 170.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 58%, Truskawki mrożone 35%, #budyn śmietankowy Winiary 5% [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina)], Cukier 2%</p>	<p>1. P# kompot wielooowocowy 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> <p>2. 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%</p> <p>3. Rw ziemniaki duszone 200.00g składniki: Ziemiaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</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. P#o surówka z kapusty białej z kukurydzą i koprem 150.00g składniki: Kapusta biała 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Ogórek kwaszony 10%, Jablko 9%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</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 siodu 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: 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. Rw pasta z ciecierzycy z dodatkiem suszonych pomidorów 80.00g składniki: Ciecierzycza w puszcze 47%, Ser twarogowy chudy 27%, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Pomidory suszone w oleju S 12%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią KAMIS 1%</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 siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. Tłuszcz 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, barwniki: annato norbiksyna]</p>

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 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]</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. Tuszczo 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 indykol 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. Pomarańcza 100.00g</p>	<p>1. 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]</p> <p>2. P# zupa pieczarkowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemiaki późne 14%, Pieczarka uprawna świeża 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka woszczynna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmierzonych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30%</p> <p>4. Makaron pszenny, gotowany 150.00g składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>5. K# sos szpinakowy z kurczakiem 260.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 34%, Woda wodociągowa 19%, Szpinak 11%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 8% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Kukurydza konserwowa 8%, Marchew 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Mąka pszenna typ 550 4%, Cebula 4%, Koper ogrodowy 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 siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. Tuszczo 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. P# sałatka kanapkowa z szynką 230.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, p#w szynka z indyka indykol 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 brązowy 17%, Kukurydza konserwowa 13%, Majonez dekoracyjny WINIARY 8%, Pietruszka liście 1%, 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 siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. Tuszczo 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 Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izosaskrobinian 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: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (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 siodu 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. Tuszczo 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. Jaja gotowane 2016 50.00g składniki: Jaja kurcze całe 100%</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 zmierzonych 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# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</p> <p>3. Ryż brązowy ugotowany 150.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</p> <p>4. Rw pulpety z dorsza pieczone 100.00g składniki: Dorsz mrożony 70%, Bułki pszenne zwykłe 15%, Jaja kurcze 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# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 5%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki]</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 siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. Tuszczo 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 makreli wędzonej 80.00g składniki: Makrela wędzona 43%, Ser twarogowy chudy 43%, Olej rzepakowy uniwersalny 11%, Koper ogrodowy 3%</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 siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. Tuszczo roślinny do smarowania flora original 5.00g</p> <p>3. Rzodkiewka 30.00g</p> <p>4. P# ser twarogowy chudy 30.00g</p>

Dzień: 6 - Sobota, 2023-11-25

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki:</p>	<p>1. Gruszka 130.00g</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki:</p>	<p>1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg</p>

6 / 16

<p>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 (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# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</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 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>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 gulaszowa (na szynce) 350.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 14%, Wieprzowina szynka surowa 13%, Passata S 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, P# Smietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Cebula 1%, Mąka pszenna typ 500 1%, Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. Rw ziemniaki duszone 250.00g składniki: Ziemniaki 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. 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%</p>	<p>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 1%</p> <p>5. P# pasta twarogowa z koprem i rzodkiewką 80.00g składniki: p# Ser twarogowy półtłusty 55%, Rzodkiewka 40%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</p>	<p>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 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. Tuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>5. Warzywa (3) 60.00g składniki: Sałata 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 jajecznicza 100.00g składniki: Jaja kurze całe 95%, Masło ekstra 3%, Szcypiorek 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. Kasza orkiszowa ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30%</p> <p>5. Surówka z kapusty kwaszonej 200.00g składniki: Kapusta kwaszona 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>6. P#o schab duszony w chrzanie 250.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 40%, Woda wodociągowa 40%, P# Smietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 550 4%, Chrzan 2%</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 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. Tuszcz roślinny do smarowania flora original 10.00g</p> <p>3. Warzywa (4) 60.00g składniki: Sałata 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 serowa z groszkiem 80.00g składniki: p# Ser Rycki Edam light 37% [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Groszek zielony konserwowy bez zalewy 37%, p# Ser twarogowy półtłusty 12%, p# Jogurt naturalny 12% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

8 / 16