

## plan - wykaz składników 9. Dieta bogatobiałkowa 4-10.11.2024 rok Pilotaż DP

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-11-04

Posiłek	Produkt	Składniki	Ilość		
I śniadanie	Zupa mleczna z płatkami owsianymi	<b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu</b>	210,0 g		
		<b>Płatki owsiane</b>	40,0 g		
		<b>P# chleb pszenny kawior</b>	<b>P# chleb pszenny kawior</b>	100,00 g	
		<b>P# kajzerka, bułka pszenna</b>	<b>P# kajzerka, bułka pszenna</b>	55,00 g	
		<b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora)</b>	<b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora)</b>	15,00 g	
		Pomidor sparzony, bez skóry	Pomidor	60,0 g	
		p# Pasta twarogowa z włoszczyzną gotowaną	K#mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa	45,0 g	
			<b>P# ser twarogowy chudy</b>	44,0 g	
			Olej rzepakowy uniwersalny	10,0 g	
			Pietruszka liście	1,0 g	
			Sól biała	0,0 g	
			P#w filet złocisty/połędwica ani	P#w filet złocisty/połędwica ani	20,00 g
			Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru	Woda wodociągowa	175,0 g
				<b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu</b>	20,0 g
obiad	p# Zupa krem dyniowy	Kawa zbożowa naturalna do gotowania	5,0 g		
		Dynia	100,0 g		
		Woda wodociągowa	90,0 g		
		Ziemniaki późne	50,0 g		
		<b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu</b>	30,0 g		
		Marchew	30,0 g		
		Kurczak tuszka	30,0 g		
		Pietruszka korzeń	10,0 g		
		Por	10,0 g		
		RW Ziemniaki duszone	Ziemniaki średnio	200,0 g	
			<b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu</b>	50,0 g	
		RW Filet z kurczaka gotowany z ziołami	Mięso z piersi kurczaka bez skóry	150,0 g	
			Sól biała	0,0 g	
			Ziele angielskie całe	0,0 g	
			<b>#liść laurowy</b>	0,0 g	
		RW Gotowany seler z marchewką	Marchew	150,0 g	
			<b>Seler korzeniowy</b>	37,5 g	
			Olej rzepakowy uniwersalny	12,5 g	
p# Kompot wielowocowy	Woda wodociągowa	170,0 g			
	P# mieszanka kompotowa bez pestki	30,0 g			

Posiłek	Produkt	Składniki	Ilość	
podwieczorek	Mus kubaś 100% jabłko/banan	Mus kubaś 100% jabłko/banan	100,00 g	
kolacja	<b>P# chleb pszenny kawior</b>	<b>P# chleb pszenny kawior</b>	150,00 g	
	<b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora)</b>	<b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora)</b>	15,00 g	
	Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco	Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco	60,00 g	
	p# Pasta z tuńczyka i ryżu	<b>Tuńczyk w wodzie</b>	<b>Tuńczyk w wodzie</b>	19,8 g
		Woda wodociągowa	Woda wodociągowa	17,5 g
		<b>P# ser twarogowy chudy</b>	<b>P# ser twarogowy chudy</b>	11,7 g
		Płatki ryżowe s	Płatki ryżowe s	8,7 g
		Olej rzepakowy uniwersalny	Olej rzepakowy uniwersalny	5,8 g
		P# jogurt naturalny	P# jogurt naturalny	5,8 g
		Pietruszka liście	Pietruszka liście	0,6 g
	Herbata czarna, bez cukru	Pieprz czarny mielony	Pieprz czarny mielony	0,0 g
		Woda wodociągowa	Woda wodociągowa	198,0 g
		#herbata czarna familijna	#herbata czarna familijna	2,0 g
		posiłek dodatkowy	<b>P# chleb pszenny kawior</b>	<b>P# chleb pszenny kawior</b>
<b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora)</b>			<b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora)</b>	5,00 g
Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco	Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco		30,00 g	
	P#w filet złocisty/poledwica ani	P#w filet złocisty/poledwica ani	15,00 g	

## Dzień: 2 - Wtorek, 2024-11-05

Posiłek	Produkt	Składniki	Ilość	
I śniadanie	Zupa mleczna z kaszą manną	<b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu</b>	230,0 g	
		<b>Kasza manna</b>	20,0 g	
	<b>P# chleb pszenny kawior</b>	<b>P# chleb pszenny kawior</b>	100,00 g	
	<b>P# kajzerka, bułka pszenna</b>	<b>P# kajzerka, bułka pszenna</b>	55,00 g	
	<b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora)</b>	<b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora)</b>	15,00 g	
	Pomidor sparzony, bez skóry	Pomidor	60,0 g	
	P#w poledwica sopocka aro	P#w poledwica sopocka aro	30,00 g	
	P# dżem brzoskwinowy	P# dżem brzoskwinowy	20,00 g	
	Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru	Woda wodociągowa	Woda wodociągowa	175,0 g
		<b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu</b>	<b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu</b>	20,0 g
		Kawa zbożowa naturalna do gotowania	Kawa zbożowa naturalna do gotowania	5,0 g
obiad	p# Zupa pomidorowa +	Woda wodociągowa	145,0 g	
		P# włoszczyzna kostka	60,0 g	
		Kurczak tuszka	30,0 g	
		Koncentrat pomidorowy 30%	10,0 g	
		P# śmietanka uht, 12%	5,0 g	
		Sól biała	0,0 g	

Posiłek	Produkt	Składniki	Ilość
	Ryż biały ugotowany do zupy	Woda wodociągowa	66,0 g
		Ryż biały	34,0 g
	RW Naleśniki (ograniczona ilość tłuszczu)	<b>Mąka pszenna typ 500</b>	80,4 g
		<b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu</b>	80,4 g
		<b>Jaja kurze całe</b>	32,6 g
		Olej rzepakowy uniwersalny	4,3 g
		Cukier	2,2 g
	p#o Farsz - serek z prażonym jabłkiem	<b>P# ser twarogowy chudy</b>	67,5 g
		Stovit fruta jabłka prażone	45,0 g
		P# śmietanka uht, 12%	37,5 g
	p# Kompot wieloowocowy	Woda wodociągowa	170,0 g
		P# mieszanka kompotowa bez pestki	30,0 g
podwieczorek	RW Jabłko pieczone	Jabłko	250,0 g
kolacja	<b>P# chleb pszenny kawior</b>	<b>P# chleb pszenny kawior</b>	150.00 g
	<b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora)</b>	<b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora)</b>	15.00 g
	Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco	Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco	60.00 g
	RW Galaretka drobiowa	Woda wodociągowa	125,4 g
		Kurczak tuszka	66,0 g
		Marchew	11,0 g
		Pietruszka korzeń	11,0 g
		Pietruszka liście	4,4 g
		Żelatyna wołowa	2,2 g
	Herbata czarna, bez cukru	Woda wodociągowa	198,0 g
		#herbata czarna familijna	2,0 g
posiłek dodatkowy	<b>P# serek homogenizowany naturalny</b>	<b>P# serek homogenizowany naturalny</b>	150.00 g

Dzień: 3 - Środa, 2024-11-06

Posiłek	Produkt	Składniki	Ilość		
I śniadanie	Zupa mleczna z białym ryżem	<b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu</b>	210,0 g		
		Ryż biały	40,0 g		
		<b>P# chleb pszenny kawior</b>	<b>P# chleb pszenny kawior</b>	100,00 g	
		<b>P# kajzerka, bułka pszenna</b>	<b>P# kajzerka, bułka pszenna</b>	55,00 g	
		<b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora)</b>	<b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora)</b>	15,00 g	
		Pomidor sparzony, bez skóry	Pomidor	60,0 g	
		P#w szynka z indyka indykpol	P#w szynka z indyka indykpol	50,00 g	
		P# dżem brzoskwinowy	P# dżem brzoskwinowy	30,00 g	
		Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru	Woda wodociągowa		175,0 g
				<b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu</b>	20,0 g
				Kawa zbożowa naturalna do gotowania	5,0 g
obiad	p# Zupa cukiniowa	Woda wodociągowa	170,0 g		
		P# śmietanka uht, 12%	50,0 g		
		Ziemniaki późne	50,0 g		
		Cukinia	30,0 g		
		Kurczak tuszka	30,0 g		
		Pietruszka korzeń	10,0 g		
		Por	10,0 g		
		RW Filet z kurczaka gotowany z ziołami	Mięso z piersi kurczaka bez skóry	150,0 g	
			Sól biała	0,0 g	
			Ziele angielskie całe	0,0 g	
			<b>#liść laurowy</b>	0,0 g	
		Ziemniaki gotowane bez soli	#ziemniaki	250,0 g	
		RW Trio lekkich warzyw gotowanych	Marchew	80,0 g	
			Pietruszka korzeń	60,0 g	
			<b>Seler korzeniowy</b>	60,0 g	
		k# Kompot wieloowocowy	Woda wodociągowa	170,0 g	
			P# mieszanka kompotowa bez pestki	30,0 g	
		p# Sos pietruszkowy	Woda wodociągowa		61,5 g
				Pietruszka korzeń	15,0 g
				<b>Masło ekstra</b>	10,0 g
P# śmietanka uht, 12%	7,0 g				
<b>Mąka pszenna typ 500</b>	4,5 g				
# natka pietruszki świeża	2,0 g				
podwieczorek	Mus kubaś jabłko/morela/kaszka	Mus kubaś jabłko/morela/kaszka	100,00 g		
kolacja	<b>P# chleb pszenny kawior</b>	<b>P# chleb pszenny kawior</b>	150,00 g		
	<b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora)</b>	<b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora)</b>	15,00 g		
	Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco	Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco	60,00 g		

Posiłek	Produkt	Składniki	Ilość
	P# Twarożek pomidorowy	<b>P# ser twarogowy chudy</b>	39,7 g
		P# jogurt naturalny	21,0 g
		Olej rzepakowy uniwersalny	5,8 g
		Koncentrat pomidorowy 30%	2,3 g
		# natka pietruszki świeża	1,2 g
		Sól biała	0,0 g
		Pieprz czarny mielony	0,0 g
	Herbata czarna, bez cukru	Woda wodociągowa	198,0 g
		#herbata czarna familijna	2,0 g
posiłek dodatkowy	<b>P# chleb pszenny kawior</b>	<b>P# chleb pszenny kawior</b>	30,00 g
	<b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora)</b>	<b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora)</b>	5,00 g
	Pomidor sparzony, bez skóry	Pomidor	30,0 g
	P#w szynka z indyka indykpol	P#w szynka z indyka indykpol	15,00 g

#### Dzień: 4 - Czwartek, 2024-11-07

Posiłek	Produkt	Składniki	Ilość
I śniadanie	Zupa mleczna z płatkami owsianymi	<b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu</b>	210,0 g
		<b>Płatki owsiane</b>	40,0 g
	<b>P# chleb pszenny kawior</b>	<b>P# chleb pszenny kawior</b>	100,00 g
	<b>P# kajzerka, bułka pszenna</b>	<b>P# kajzerka, bułka pszenna</b>	55,00 g
	<b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora)</b>	<b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora)</b>	15,00 g
	Pomidor sparzony, bez skóry	Pomidor	60,0 g
	<b>P# ser mozzarella light</b>	<b>P# ser mozzarella light</b>	30,00 g
	P#w filet złocisty/polędwica ani	P#w filet złocisty/polędwica ani	40,00 g
	Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru	Woda wodociągowa	175,0 g
		<b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu</b>	20,0 g
		Kawa zbożowa naturalna do gotowania	5,0 g
obiad	RW Zupa ziemniaczana - krem	Woda wodociągowa	155,0 g
		Ziemniaki późne	100,0 g
		<b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu</b>	40,0 g
		Marchew	23,0 g
		Kurczak tuszka	10,0 g
		<b>Jaja kurze całe</b>	10,0 g
		Pietruszka korzeń	10,0 g
		Koper ogrodowy	2,0 g
		Sól biała	0,0 g
	RW Pulpety drobiowe gotowane	Mięso z piersi kurczaka bez skóry	144,0 g
		<b>Bułki pszenne zwykłe</b>	40,0 g

Posiłek	Produkt	Składniki	Ilość
		<b>Jaja kurze całe</b>	16,0 g
	RW Buraki gotowane z koprem i dodatkiem masła	Burak	186,0 g
		<b>Masło ekstra</b>	10,0 g
		Koper ogrodowy	4,0 g
	RW Sos warzywny	Woda wodociągowa	50,0 g
		P# włoszczyzna kostka	30,0 g
		<b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu</b>	11,0 g
		<b>Mąka pszenna typ 500</b>	7,5 g
		<b>Masło ekstra</b>	1,5 g
	RW Ziemniaki duszone	Ziemniaki średnio	160,0 g
		<b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu</b>	40,0 g
	p# Kompot wieloowocowy	Woda wodociągowa	170,0 g
		P# mieszanka kompotowa bez pestki	30,0 g
podwieczorek	Mus kubuś 100% jabłko/banan	Mus kubuś 100% jabłko/banan	100,00 g
kolacja	<b>P# chleb pszenny kawior</b>	<b>P# chleb pszenny kawior</b>	150,00 g
	<b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora)</b>	<b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora)</b>	15,00 g
	Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco	Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco	60,00 g
	K# Sałatka jarzynowa na jogurcie	Ziemniaki średnio	63,9 g
		Marchew	21,1 g
		<b>Jaja gotowane iżż</b>	21,1 g
		Pietruszka korzeń	10,5 g
		Ogórek kwaszony	10,5 g
		K# jogurt naturalny krasnystaw	2,1 g
		Pietruszka liście	0,7 g
		Sól biała	0,0 g
		Pieprz czarny mielony	0,0 g
	Herbata czarna, bez cukru	Woda wodociągowa	198,0 g
		Herbata czarna	2,0 g
posiłek dodatkowy	Skyr naturalny	Skyr naturalny	150,00 g

Dzień: 5 - Piątek, 2024-11-08

Posiłek	Produkt	Składniki	Ilość				
I śniadanie	Zupa mleczna z kaszą manną	<b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu</b>	230,0 g				
		<b>Kasza manna</b>	20,0 g				
		<b>P# chleb pszenny kawior</b>	<b>P# chleb pszenny kawior</b>	100,00 g			
		<b>P# kajzerka, bułka pszenna</b>	<b>P# kajzerka, bułka pszenna</b>	55,00 g			
		<b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora)</b>	<b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora)</b>	15,00 g			
		Pomidor sparzony, bez skóry	Pomidor	60,0 g			
		<b>P# ser twarogowy chudy</b>	<b>P# ser twarogowy chudy</b>	100,00 g			
		P# dżem brzoskwinowy	P# dżem brzoskwinowy	30,00 g			
		Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru	Woda wodociągowa		175,0 g		
				<b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu</b>	20,0 g		
				Kawa zbożowa naturalna do gotowania	5,0 g		
				obiad	p# Zupa kalafiorowa	Woda wodociągowa	114,3 g
						Ziemniaki późne	35,7 g
Kalafior	35,7 g						
P# włoszczyzna kostka	35,7 g						
Kurczak tuszka	21,4 g						
P# jogurt naturalny	7,1 g						
Sól biała	0,0 g						
Kasza orkiszowa ugotowana do zupy	Woda wodociągowa		70,0 g				
		<b>Kasza orkiszowa s</b>	30,0 g				
p#o Dorsz pieczony z dodatkiem sosu pietruszkowego bb	Woda wodociągowa	<b>Dorsz z rusztu iżż</b>	120,0 g				
			45,6 g				
		Pietruszka korzeń	20,0 g				
		Olej rzepakowy uniwersalny	8,0 g				
		<b>Mąka pszenna typ 500</b>	4,0 g				
		Pietruszka liście	2,4 g				
		RW Marchewka. gotowana 2	Marchew	200,0 g			
Ryż biały ugotowany z koprem	Woda wodociągowa		120,0 g				
		Ryż biały	68,0 g				
		<b>K# masło extra</b>	10,0 g				
		Koper ogrodowy	2,0 g				
p# Kompot wieloowocowy	Woda wodociągowa		170,0 g				
		P# mieszanka kompotowa bez pestki	30,0 g				
podwieczorek	Mus kubaś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew	Mus kubaś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew	100,00 g				
kolacja	<b>P# chleb pszenny kawior</b>	<b>P# chleb pszenny kawior</b>	100,00 g				
	<b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora)</b>	<b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora)</b>	15,00 g				

Posiłek	Produkt	Składniki	Ilość
	Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco	Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco	60,00 g
	p# Pasta z dorsza, z ziemniakiem i koprem	<b>Dorsz mrożony</b>	25,5 g
		Woda wodociągowa	25,5 g
		Ziemniaki średnio	14,4 g
		Płatki ryżowe s	12,7 g
		Olej rzepakowy uniwersalny	4,2 g
		Koper ogrodowy	2,5 g
		Sól biała	0,0 g
	Herbata czarna, bez cukru	Woda wodociągowa	198,0 g
		#herbata czarna familijna	2,0 g
posiłek dodatkowy	<b>P# chleb pszenny kawior</b>	<b>P# chleb pszenny kawior</b>	30,00 g
	<b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora)</b>	<b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora)</b>	5,00 g
	Pomidor sparzony, bez skóry	Pomidor	30,0 g
	<b>P# ser twarogowy chudy</b>	<b>P# ser twarogowy chudy</b>	30,00 g

#### Dzień: 6 - Sobota, 2024-11-09

Posiłek	Produkt	Składniki	Ilość
I śniadanie	Zupa mleczna z białym ryżem	<b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu</b>	210,0 g
		Ryż biały	40,0 g
	<b>P# chleb pszenny kawior</b>	<b>P# chleb pszenny kawior</b>	100,00 g
	<b>P# kajzerka, bułka pszenna</b>	<b>P# kajzerka, bułka pszenna</b>	55,00 g
	<b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora)</b>	<b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora)</b>	15,00 g
	Pomidor sparzony, bez skóry	Pomidor	60,0 g
	# domowy pasztet drobiowy z warzywami	Kurczak tuszka	31,3 g
		Marchew	6,3 g
		<b>Seler korzeniowy</b>	4,2 g
		Pietruszka korzeń	4,2 g
		<b>Jaja kurze całe</b>	4,2 g
	P#w szynka z indyka indykpol	P#w szynka z indyka indykpol	30,00 g
	Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru	Woda wodociągowa	175,0 g
		<b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu</b>	20,0 g
		Kawa zbożowa naturalna do gotowania	5,0 g
obiad	p# Zupa grysikowa na rosole	Woda wodociągowa	210,0 g
		P# włoszczyzna kostka	100,0 g
		Kurczak tuszka	30,0 g
		<b>Kasza manna</b>	10,0 g
		Pieprz czarny mielony	0,0 g
		Sól biała	0,0 g



Posiłek	Produkt	Składniki	Ilość
	Brokuły ugotowane	Brokuły ugotowane	200,00 g
	RW Duszona Roladka drobiowa z włoszczyzną	Mięso z piersi kurczaka bez skóry	128,8 g
		Olej rzepakowy uniwersalny	7,6 g
		Marchew	7,6 g
		<b>Seler korzeniowy</b>	3,0 g
		Pietruszka korzeń	3,0 g
	Ziemniaki gotowane bez soli	#ziemniaki	200,0 g
	p# Sos koperkowy lekki	Woda wodociągowa	76,0 g
		<b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu</b>	10,0 g
		Olej rzepakowy uniwersalny	5,0 g
		Koper ogrodowy	4,5 g
		<b>Mąka pszenna typ 500</b>	4,5 g
		Sól biała	0,0 g
	p# Kompot wieloowocowy	Woda wodociągowa	170,0 g
		P# mieszanka kompotowa bez pestki	30,0 g
podwieczorek	Banan	Banan	120,0 g
kolacja	<b>P# chleb pszenny kawior</b>	<b>P# chleb pszenny kawior</b>	150,00 g
	<b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora)</b>	<b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora)</b>	15,00 g
	<b>P# ser twarogowy chudy</b>	<b>P# ser twarogowy chudy</b>	30,00 g
	P#w filet złocisty/polędwica ani	P#w filet złocisty/polędwica ani	30,00 g
	Pomidor sparzony, bez skóry	Pomidor	60,0 g
	Herbata czarna, bez cukru	Woda wodociągowa	247,5 g
		#herbata czarna familijna	2,5 g
posiłek dodatkowy	P# jogurt naturalny	P# jogurt naturalny	150,00 g

#### Dzień: 7 - Niedziela, 2024-11-10

Posiłek	Produkt	Składniki	Ilość
I śniadanie	Zupa mleczna z płatkami owsianymi	<b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu</b>	210,0 g
		<b>Płatki owsiane</b>	40,0 g
	<b>P# chleb pszenny kawior</b>	<b>P# chleb pszenny kawior</b>	100,00 g
	<b>P# kajzerka, bułka pszenna</b>	<b>P# kajzerka, bułka pszenna</b>	55,00 g
	<b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora)</b>	<b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora)</b>	15,00 g
	Pomidor sparzony, bez skóry	Pomidor	60,0 g
	p# Pasta jajeczna na jogurcie	<b>Jaja gotowane iżż</b>	92,0 g
		P# jogurt naturalny	8,0 g
		Sól biała	0,0 g
	Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru	Woda wodociągowa	175,0 g
		<b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu</b>	20,0 g

Posiłek	Produkt	Składniki	Ilość	
obiad	p# Rosół świąteczny	Kawa zbożowa naturalna do gotowania	5,0 g	
		Woda wodociągowa	129,0 g	
		Kurczak tuszka	50,0 g	
		Marchew	30,0 g	
		Pietruszka korzeń	20,0 g	
		<b>Seler korzeniowy</b>	10,0 g	
		Por	10,0 g	
		Pietruszka liście	1,0 g	
		Pieprz czarny mielony	0,0 g	
		Sól biała	0,0 g	
		<b>Makaron pszenny, gotowany do zupy</b>	<b>Makaron pszenny, gotowany do zupy</b>	100,00 g
		RW Fasolka szparagowa gotowana	Fasolka szparagowa mrożona	145,5 g
			Olej rzepakowy uniwersalny	4,5 g
		RW Ziemniaki duszone	Ziemniaki średnio	200,0 g
p#o Schab gotowany		<b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu</b>	50,0 g	
		Schab wieprzowy bez kości	98,9 g	
		Ziele angielskie całe	1,0 g	
		Liść laurowy	0,1 g	
		Sól biała	0,0 g	
		Majeranek suszony	0,0 g	
p# Kompot wieloowocowy		Woda wodociągowa	170,0 g	
		P# mieszanka kompotowa bez pestki	30,0 g	
podwieczorek	<b>San petitki biszkopty</b>	<b>San petitki biszkopty</b>	50,00 g	
kolacja	<b>P# chleb pszenny kawior</b>	<b>P# chleb pszenny kawior</b>	150,00 g	
	<b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora)</b>	<b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora)</b>	15,00 g	
	P#w filet złocisty/połędwica ani	P#w filet złocisty/połędwica ani	40,00 g	
	P#w szynka z indyka indykpol	P#w szynka z indyka indykpol	20,00 g	
	Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco	Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco	60,00 g	
Herbata czarna, bez cukru		Woda wodociągowa	198,0 g	
		#herbata czarna familijna	2,0 g	
posiłek dodatkowy	Skyr naturalny	Skyr naturalny	150,00 g	