

Dieta podstawowa (1)

01.01.- 07.01.2024

	Sniadanie/ II śniadanie	Obiad/ Podwieczorek	Kolacja/ II kolacja
1	Zupa mleczna z ryżem (300 ml) Polędwica sopocka (70 g) Pomidor (100 g) Sałata (10 g) Chleb pszenno-żytni (60 g) Chleb graham (40 g) Masło (82%) (20 g) Kawa zbożowa (250 ml) Jabłko (120 g)	Rosół z makaronem (300 ml) Devolay (120 g) Surówka z kiszzonej kapusty z jabłkiem i marchewką (150 g) Puree ziemniaczane z koperkiem (200 g) Kompot owocowy (250 ml) Serek homogenizowany naturalny (150 g)	Pasta z twarogu ze szczypiorkiem (50 g) Szynka wieprzowa gotowana (50 g) Ogórek kiszony (50 g) Chleb pszenno-żytni (70 g) Chleb graham (30 g) Masło (82%) (20 g) Herbata (250 ml) Kiwi (100 g)
2	Zupa mleczna z kaszą manną (300 ml) Ser żółty (50 g) Ogórek zielony (50 g) Chleb pszenno-żytni (70 g) Chleb graham (30 g) Masło (82%) (20 g) Kawa zbożowa (250 ml) Mandarynka (100 g)	Zupa brokułowa z ziemniakami (300 ml) Kasza jęczmienna na sypko (200 g) Gulasz z łopatki wieprzowej (160 g) Marchew gotowana (150 g) Kompot owocowy (250 ml) Kisiel owocowy (150 g)	Polędwica sopocka (70 g) Pomidor (50 g) Chleb pszenno-żytni (70 g) Chleb graham (30 g) Masło (82%) (20 g) Herbata (250 ml) Mus owocowo-warzywny (100 g) produkt pasteryzowany
3	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną (300 ml) Szynka gotowana (50 g) Pomidor (100 g) Sałata (10 g) Chleb pszenno-żytni (70 g) Chleb graham (30 g) Masło (82%) (20 g) Kawa zbożowa (250 ml) Serek wiejski owocowy (150 g)	Zupa z białych warzyw z ziemniakami (300 ml) Kotlet schabowy (120 g) Buraczki na ciepło (150 g) Ziemniaki (200 g) Kompot owocowy (250 ml) Budyń śmietankowy (150 g)	Paszet z soczewicy (60 g) Ogórek kiszony (50 g) Chleb pszenno-żytni (70 g) Chleb graham (30 g) Masło (82%) (20 g) Herbata (250 ml) Jabłko (120 g)
4	Serek wiejski owocowy (150 g) Zupa mleczna z makaronem (300 ml) Jajecznicza ze szczypiorkiem (100 g)	Zupa ziemniaczana (300 ml) Ryż paraboliczny (200 g)	Pomidor (100 g) Żółty ser (50 g)

	<p>Pomidor (100 g) Chleb pszenno-żytni (70 g) Chleb graham (30 g) Masło (82%) (20 g) Kawa zbożowa (250 ml)</p> <p>Sok pomidorowy (200 ml)</p>	<p>Sos potrawkowy (100 ml) Udko z kurczaka pieczone (130 g) Marchewka gotowana (150 g) Kompot owocowy (250 ml)</p> <p>Kiwi (100 g)</p>	<p>Salata (10 g) Chleb pszenno-żytni (50 g) Chleb razowy (60 g) Masło (82%) (20 g) Herbata (250 ml)</p> <p>Kisiel owocowy (200 ml)</p>
5	<p>Zupa mleczna z kaszą manną (300 ml) Gzlik z rzodkiewką i szczypiorkiem (120 g) Dżem (25 g) Chleb pszenno-żytni (70 g) Chleb graham (30 g) Masło (82%) (20 g) Kawa zbożowa (250 ml)</p> <p>Jabłko (120 g)</p>	<p>Zupa barszcz biały (300 ml) Ziemniaki z koperkiem (200 g) Filet z ryby gotowany w jarzynach po grecku (100 g) Bukiet warzyw (150 g) Kompot owocowy (250 ml)</p> <p>Bułka maślana (60 g)</p>	<p>Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (60 g) Salata (10 g) Ogórek świeży (70 g) Chleb pszenno-żytni (70 g) Chleb graham (30 g) Masło (82%) (20 g) Herbata (250 ml)</p> <p>Banan (120 g)</p>
6	<p>Kefir (200 ml) Szynka śniadaniowa (70 g) Papryka świeża (50 g) Chleb pszenno-żytni (70 g) Chleb graham (30 g) Masło (82%) (20 g) Kawa zbożowa (250 ml)</p> <p>Pomarańcza (220 g)</p>	<p>Zupa grysikowa z natką pietruszki (300 ml) Ziemniaki z koperkiem (200 g) Gołąbek w sosie pomidorowym (150 g) Surówka z selera i jabłka (150 g) Kompot owocowy (250 ml)</p> <p>Jogurt naturalny (150 ml)</p>	<p>Polędwica sopocka (50 g) Ogórek kiszony (50 g) Salata (10 g) Chleb pszenno-żytni (70 g) Chleb graham (30 g) Masło (82%) (20 g) Herbata (250 ml)</p> <p>Sok warzywny (200 ml)</p>
7	<p>Płatki owsiane na mleku z maliną (300 ml) Polędwica sopocka (70 g) Pomidor (100 g) Salata zielona (10 g) Chleb pszenno-żytni (70 g) Chleb graham (30 g) Masło (82%) (20 g) Kawa zbożowa (250 ml)</p> <p>Kiwi (100 g)</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem (300 ml) Wątróbka drobiowa z cebulką (100 g) Ziemniaki z koperkiem (200 g) Surówka z białej kapusty (150 g) Kompot owocowy (250 ml)</p> <p>Ryz z jabłkiem prażonym i cynamonem (150 g)</p>	<p>Ser żółty (50 g) Ogórek świeży (50 g) Salata (10 g) Chleb pszenno-żytni (50 g) Chleb graham (60 g) Masło (82%) (20 g) Herbata (250 ml)</p> <p>Jabłko (120 g)</p>

Dieta cukrzyca insulinowa

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

01.01.-07.01.2024

	Śniadanie/ II śniadanie	Obiad/ Podwieczorek	Kolacja/ II kolacja
1	Ryż na wywarze jarzynowym (250 ml) Polędwica sopocka (70 g) Pomidor (100 g) Sałata (10 g) Bułka grahamka (70 g) Chleb razowy (50 g) Masło (82%) (20 g) Kawa zbożowa (250 ml) Jabłko (120 g)	Rosół z makaronem (300 ml) Filet z kurczaka gotowany (100 g) Surówka z kiszzonej kapusty z jabłkiem i marchewką (150 g) Ziemniaki z koperkiem (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) Serek homogenizowany naturalny (150 g)	Pasta z twarogu ze szczypiorkiem (50 g) Szynka wieprzowa gotowana (50 g) Ogórek kiszony (50 g) Chleb mieszany pszenno-żytni (70 g) Chleb razowy graham (50 g) Masło (82%) (20 g) Herbata b/c (250 ml) Chleb razowy (50 g) Masło (82%) (5 g) ser żółty (20 g)
2	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 ml) Ser żółty (50 g) Ogórek zielony (50 g) Bułka grahamka (70 g) Chleb razowy (50 g) Masło (82%) (20 g) Kawa zbożowa (250 ml) Mandarynka (100 g)	Zupa brokułowa z ziemniakami (300 ml) Kasza jęczmienna na sypko (200 g) Gulasz z łopatki wieprzowej (160 g) Surówka z marchewki (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) Kisiel owocowy b/c (150 g)	Polędwica sopocka (70 g) Pomidor (50 g) Chleb mieszany pszenno-żytni (70 g) Chleb razowy graham (50 g) Masło (82%) (20 g) Herbata b/c (250 ml) Chleb razowy (50 g) Masło (82%) 5 g Szynka drobiowa (20 g)
3	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym (250 ml) Szynka gotowana (50 g) Pomidor (100 g) Sałata (10 g) Bułka grahamka (70 g) Chleb razowy (50 g) Masło (82%) (20 g)	Zupa z białych warzyw z ziemniakami (300 ml) Schab duszony w sosie własnym (120 g) Surówka z buraczków (150 g) Ziemniaki (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) Budyń śmietankowy b/c (150 g)	Paszтет z soczewicy (60 g) Ogórek kiszony (50 g) Chleb mieszany pszenno-żytni (70 g) Chleb razowy graham (50 g) Masło (82%) (20 g) Herbata b/c (250 ml) Chleb razowy (50 g)

	Kawa zbożowa b/c (250 ml)		Masło (82%) (5 g) Twarożek (25 g) Sałata (5 g)
4	Sok pomidorowy (200 ml) Ryż na wywarze jarzynowym (250 ml) Jajecznicza ze szczypiorkiem (100 g) Pomidor (100 g) Chleb mieszany pszenno-żytni (70 g) Chleb razowy graham (50 g) Masło (82%) (20 g) Kawa zbożowa b/c (250 ml) Sok pomidorowy (200 ml)	Zupa ziemniaczana (300 ml) Ryż paraboliczny (200 g) Sos potrawkowy (100 ml) Udko z kurczaka pieczone (130 g) Surówka z marchewki (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) Kiwi (100 g)	Pomidor (100 g) Żółty ser (50 g) Sałata (10 g) Chleb mieszany pszenno-żytni (70 g) Chleb razowy graham (50 g) Masło (82%) (20 g) Herbata b/c (250 ml) Chleb razowy (50 g) Masło (82%) (5 g) Szynka drobiowa (20 g)
5	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 ml) Gzlik z rzodkiewką i szczypiorkiem (120 g) Chleb mieszany pszenno-żytni (70 g) Chleb razowy graham (50 g) Masło (82%) (20 g) Kawa zbożowa b/c (250 ml) Jabłko (120 g)	Zupa barszcz biały (300 ml) Ziemniaki z koperkiem (200 g) Filet z ryby gotowany w jarzynach po grecku (100 g) Bukiet warzyw (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) Mus owocowo-warzywny (100 g) produkt pasteryzowany	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (60 g) Sałata (10 g) Ogórek świeży (70 g) Chleb mieszany pszenno-żytni (70 g) Chleb razowy graham (50 g) Masło (82%) (20 g) Herbata b/c (250 ml) Chleb razowy (50 g) Masło (82%) (5 g) Twaróg chudy (20 g)
6	Kefir (200 ml) Szynka śniadaniowa (70 g) Papryka świeża (50 g) Chleb mieszany pszenno-żytni (70 g) Chleb razowy graham (50 g) Masło (82%) (20 g) Kawa zbożowa b/c (250 ml) Pomarańcza (220 g)	Zupa grysikowa z natką pietruszki (300 ml) Ziemniaki z koperkiem (200 g) Gołąbek w sosie pomidorowym (150 g) Surówka z selera i jabłka (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) Jogurt naturalny (150 ml)	Polędwica sopočka (50 g) Ogórek kiszony (50 g) Sałata (10 g) Chleb mieszany pszenno-żytni (70 g) Chleb razowy graham (50 g) Masło (82%) (20 g) Herbata b/c (250 ml) Chleb razowy (50 g) Masło (82%) (5 g)

7	<p>Płatki owsiane na wywarze jarzynowym (250 ml)</p> <p>Polędwica sopocka (70 g)</p> <p>Pomidor (100 g)</p> <p>Salata zielona (10 g)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni (70 g)</p> <p>Chleb razowy graham (50 g)</p> <p>Masło (82%) (20 g)</p> <p>Kawa zbożowa b/c (250 ml)</p> <p>Kiwi (100 g)</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem (300 ml)</p> <p>Klopsiki wieprzowe w sosie pietruszkowym (100 g/ 50g)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem (200 g)</p> <p>Surówka z białej kapusty (150 g)</p> <p>Kompot owocowy b/c (250 ml)</p> <p>Kisiel b/c (150 g)</p>	<p>Twarożek (25 g)</p> <p>Salata (5 g)</p> <p>Ser żółty (50 g)</p> <p>Ogórek świeży (50 g)</p> <p>Salata (10 g)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni (70 g)</p> <p>Chleb razowy graham (50 g)</p> <p>Masło (82%) (20 g)</p> <p>Herbata b/c (250 ml)</p> <p>Chleb razowy graham (50 g)</p> <p>Masło (82%) (5 g)</p> <p>Szynka drobiowa (20 g)</p>
---	--	--	---

Dieta cukrzyca ubogoenergetyczna

Dieta ubogoenergetyczna (8)

01.01.-07.01.2024

	Sniadanie/ II śniadanie	Obiad/ Podwieczorek	Kolacja/ II kolacja
1	Ryż na wywarze jarzynowym (250 ml) Polędwica sopocka (70 g) Pomidor (100 g) Sałata (10 g) Chleb graham (90 g) Masło (82%) (20 g) Kawa zbożowa b/c (250 ml) Jabłko (120 g)	Rosół z makaronem (300 ml) Filet z kurczaka gotowany (100 g) Surówka z kiszonej kapusty z jabłkiem i marchewką (150 g) Ziemniaki z koperkiem (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) Serek homogenizowany naturalny (150 g)	Pasta z twarogu ze szczypiorkiem (50 g) Szynka wieprzowa gotowana (50 g) Ogórek kiszony (50 g) Chleb razowy (90 g) Masło (82%) (20 g) Herbata b/c (250 ml) Kiwi (100 g)
2	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 ml) Ser żółty (50 g) Ogórek zielony (50 g) Chleb graham (90 g) Masło (82%) (20 g) Kawa zbożowa b/c (250 ml) Mandarynka (100 g)	Zupa brokułowa z ziemniakami (300 ml) Kasza jęczmienna na sypko (100 g) Gulasz z topatki wieprzowej (160 g) Surówka z marchewki (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) Kisiel owocowy b/c (150 g)	Polędwica sopocka (70 g) Pomidor (50 g) Chleb razowy (90 g) Masło (82%) (20 g) Herbata b/c (250 ml) Mus owocowo-warzywny (100 g) produkt pasteryzowany
3	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym (250 ml) Szynka gotowana (50 g) Pomidor (100 g) Sałata (10 g) Chleb graham (90 g) Masło (82%) (20 g) Kawa zbożowa b/c (250 ml) Sok pomidorowy (200 ml)	Zupa z białych warzyw z ziemniakami (300 ml) Schab duszony w sosie własnym (120 g) Surówka z buraczków (150 g) Ziemniaki (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) Budyń śmietankowy b/c (150 g)	Paszтет z soczewicy (60 g) Ogórek kiszony (50 g) Chleb razowy (90 g) Masło (82%) (20 g) Herbata b/c (250 ml) Jabłko (120 g)
4	Ryż na wywarze jarzynowym (250 ml)	Zupa ziemniaczana (300 ml)	Pomidor (100 g)

	<p>Jajecznica ze szczypiorkiem (100 g) Pomidor (100 g) Chleb graham (90 g) Masło (82%) (20 g) Kawa zbożowa b/c (250 ml)</p> <p>Sok pomidorowy (200 ml)</p>	<p>Ryż paraboliczny (100 g) Sos potrawkowy (100 ml) Udko z kurczaka gotowane (130 g) Surówka z marchewki (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)</p> <p>Kiwi (100 g)</p>	<p>Zółty ser (50 g) Sałata (10 g) Chleb razowy (90 g) Masło (82%) (20 g) Herbata b/c (250 ml)</p> <p>Kisiel owocowy b/c (200 ml)</p>
5	<p>Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 ml) Gziki z rzodkiewką i szczypiorkiem (120 g) Chleb graham (90 g) Masło (82%) (20 g) Kawa zbożowa b/c (250 ml)</p> <p>Jabłko (120 g)</p>	<p>Zupa barszcz biały (300 ml) Ziemniaki z koperkiem (100 g) Filet z ryby gotowany w jarzynach po grecku (100 g) Surówka wielowarstwowa (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)</p> <p>Mus owocowo-warzywny (100 g) produkt pasteryzowany</p>	<p>Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (60 g) Sałata (10 g) Ogórek świeży (70 g) Chleb razowy (90 g) Masło (82%) (20 g) Herbata b/c (250 ml)</p> <p>Wafle ryżowe (50 g)</p>
6	<p>Kefir (200 ml) Szynka śniadaniowa (70 g) Papryka świeża (50 g) Chleb graham (90 g) Masło (82%) (20 g) Kawa zbożowa b/c (250 ml)</p> <p>Pomarańcza (220 g)</p>	<p>Zupa grysikowa z natką pietruszki (300 ml) Ziemniaki z koperkiem (100 g) Gołąbek w sosie pomidorowym (150 g) Surówka z selera i jabłka (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)</p> <p>Jogurt naturalny (150 ml)</p>	<p>Polędwica sopočka (50 g) Ogórek kiszony (50 g) Sałata (10 g) Chleb graham (90 g) Masło (82%) (20 g) Herbata b/c (250 ml)</p> <p>Sok warzywny (200 ml)</p>
7	<p>Płatki owsiane na wywarze jarzynowym (250 ml) Polędwica sopočka (70 g) Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Chleb graham (90 g) Masło (82%) (20 g) Kawa zbożowa b/c (250 ml)</p> <p>Kiwi (100 g)</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem (300 ml) Klopsiki wieprzowe w sosie pietruszkowym (100 g/ 50g) Ziemniaki z koperkiem (100 g) Surówka z białej kapusty (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)</p> <p>Kisiel b/c (150 g)</p>	<p>Ser żółty (50 g) Ogórek świeży (50 g) Sałata (10 g) Chleb graham (90 g) Masło (82%) (20 g) Herbata b/c (250 ml)</p> <p>Jabłko (120 g)</p>

Dieta żołądkowo/wątrobowa

łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (4)

01.01.-07.01.2024

	Śniadanie/ II śniadanie	Obiad/ Podwieczorek	Kolacja/ II kolacja
1	Zupa mleczna z ryżem (300 ml) Polędwica sopocka (70 g) Pomidor bez skórki (100 g) Sałata (10 g) Bułka pszenna (100 g) Masło (82%) (10 g) Kawa zbożowa (250 ml) Jabłko pieczone (120 g)	Chudy rosół z makaronem (300 ml) Filet z kurczaka gotowany (100 g) Sos pomidorowy (80 g) Kalaflor (100 g) Ziemniaki z koperkiem (200 g) Kompot owocowy (250 ml) Serek homogenizowany naturalny (150 g)	Pasta z twarogu z koperkiem (50 g) Szynka wieprzowa gotowana (50 g) Dżem (20 g) Bułka pszenna (100 g) Masło (82%) (10 g) Herbata (250 ml) Wafle ryżowe (50 g)
2	Zupa mleczna z kaszą manną (300 ml) Serek kanapkowy (20 g) Miód (30 g) Bułka pszenna (100 g) Masło (82%) (10 g) Kawa zbożowa (250 ml) Ciastka biszkoptowe (30 g)	Zupa brokułowa z ziemniakami (300 ml) Kasza jęczmienna na sypko (200 g) Gulasz z łopatki wieprzowej (160 g) Marchew gotowana (150 g) Kompot owocowy (250 ml) Kisiel owocowy b/c (150 g)	Polędwica sopocka (70 g) Pomidor b/skórki (50 g) Bułka pszenna (100 g) Masło (82%) (10 g) Herbata (250 ml) Mus owocowo-warzywny (100 g) produkt pasteryzowany
3	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną (300 ml) Szynka gotowana (50 g) Pomidor b/skórki (100 g) Sałata (10 g) Bułka pszenna (100 g) Masło (82%) (10 g) Kawa zbożowa (250 ml) Serek wiejski owocowy (150 g)	Zupa z białych warzyw z ziemniakami (300 ml) Schab duszony w sosie własnym (120 g) Buraczki na ciepło (150 g) Ziemniaki (200 g) Kompot owocowy (250 ml) Budyń śmietankowy b/c (150 g)	Serek ziarnisty naturalny (150 g) Pomidor b/skórki (50 g) Bułka pszenna (100 g) Masło (82%) (10 g) Herbata (250 ml) Jabłko pieczone (120 g)
4	Zupa mleczna z makaronem (300 ml) Parówki drobiowe (90 g) Serek kremowy kanapkowy (20 g)	Zupa ziemniaczana (300 ml) Ryż paraboliczny (200 g) Sos potrawkowy (100 ml)	Pomidor b/skórki (100 g) Szynka drobiowa rozdrobniona (60 g) Sałata (10 g)

	<p>Pomidor b/skórki (60 g) Sałata (5 g) Bułka pszenna (100 g) Masło (82%) (10 g) Kawa zbożowa (250 ml)</p> <p>Sok pomidorowy (200 ml)</p>	<p>Udko z kurczaka gotowane (130 g) Marchewka gotowana (150 g) Kompot owocowy (250 ml)</p> <p>Ciastka Petit Beuree (50 g)</p>	<p>Bułka pszenna (100 g) Masło (82%) (10 g) Herbata (250 ml)</p> <p>Kisiel owocowy b/c (200 ml)</p>
5	<p>Zupa mleczna z kaszą manną (300 ml) Serek homo. o smaku naturalnym z ziołami (60 g) Dżem (25 g) Bułka pszenna (100 g) Masło (82%) (10 g) Kawa zbożowa (250 ml)</p> <p>Jabłko pieczone (120 g)</p>	<p>Zupa barszcz biały (300 ml) Ziemniaki z koperkiem (200 g) Filet z ryby gotowany w jarzynach po grecku (100 g) Bukiet warzyw (150 g) Kompot owocowy (250 ml)</p> <p>Bułka maślana (60 g)</p>	<p>Pasta z białka z jogurtem i koperkiem (60 g) Pomidor b/skórki (70 g) Bułka pszenna (100 g) Masło (82%) (10 g) Herbata (250 ml)</p> <p>Banan (120 g)</p>
6	<p>Kefir (200 ml) Szynka śniadaniowa (70 g) Serek kanapkowy (30 g) Pomidor b/skórki (60 g) Bułka pszenna (100 g) Kawa zbożowa (250 ml)</p> <p>Mus owocowy (150 ml)</p>	<p>Zupa grysikowa z natką pietruszki (300 ml) Ziemniaki z koperkiem (200 g) Gotówki bez zawijania w sosie pomidorowym (120g/ 50g) Brokuł gotowany (150 g) Kompot owocowy (250 ml)</p> <p>Jogurt naturalny (150 ml)</p>	<p>Szynka z piersi kurczaka (60 g) Serek kanapkowy (30 g) Bułka pszenna (100 g) Pomidor b/skórki (60 g) Masło (82%) (10 g) Herbata (250 ml)</p> <p>Sok warzywny (200 ml)</p>
7	<p>Płatki owsiane na mleku (300 ml) Pasta drobiowa z warzywami (60 g) Miód (30 g) Pomidor b/skórki (60 g) Sałata (10 g) Bułka pszenna (100 g) Masło (82%) (10 g) Kawa zbożowa (250 ml)</p> <p>Wafle ryżowe (50 g)</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem (300 ml) Klopsiki wieprzowe w sosie pietruszkowym (100 g/ 50g) Ziemniaki z koperkiem (200 g) Buraczki (150 g) Kompot owocowy (250 ml)</p> <p>Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem (150 g)</p>	<p>Twarożek (50 g) Szynka drobiowa rozdrobniona (40 g) Pomidor b/skórki (60 g) Bułka pszenna (100 g) Masło (82%) (10 g) Herbata (250 ml)</p> <p>Jabłko pieczone (120 g)</p>