

HARMONOGRAM

DZIEŃ 1 - 2023-11-09, Czwartek

Energia: 1990 kcal • Białko: 102 g • Tłuszcze: 63 g • Węglowodany: 269 g • Cukry: 57 g • Błonnik pokarmowy: 37 g • Sód: 3953.28 mg • Tłuszcze nasycone: 29 g

Dieta: Podstawowa

Śniadanie, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Ryż biały	105	30 g	30 g
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka
Ser twarogowy półtłusty	66	50 g	1.7 plaster
Rzodkiewka	2	15 g	1 sztuka
Koper świeży	1	3 g	0.6 łyżeczka
Śmietanka 12%	11	8 g	1 łyżka
Masło	72	10 g	10 g
Chleb żytni razowy na zakwasie	109	50 g	50 g
Chleb pszenny	130	50 g	50 g
Kawa zbożowa przygotowana	15	250 g	1 szklanka

Ryż na mleku (MLE) | Twarożek (MLE) z rzodkiewką i koperkiem | Kawa zbożowa (GLU, MLE)

Sposób przygotowania:

Kcal: 638 • B: 28 g • T: 19 g • W: 90 g • Cuk.: 15 g • Bł.: 8 g • Na: 659 mg • Tł.nas.: 11 g

Obiad, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Pieczarki	22	100 g	10 mała sztuka
Ziemniaki	58	100 g	2 mała sztuka
Marchew	20	60 g	1 średnia sztuka
Pietruszka korzeń	2	5 g	0.1 sztuka
Por	31	50 g	1 kawałek
Bulion wołowy	6	200 g	0.8 filiżanka
Kurkuma mielona	3	1 g	1 szczypta
Liść laurowy	3	1 g	1 liść
Ziele angielskie	3	1 g	1 ziarenko
Natka pietruszki	2	6 g	1 łyżeczka
Szynka wieprzowa	185	150 g	150 g
Mąka pszenna	18	5 g	0.3 łyżka
Ziemniaki	174	300 g	6 mała sztuka
Koper świeży	0	1 g	0.2 łyżeczka
Kapusta pekińska	16	100 g	2 liść
Marchew	20	60 g	1 średnia sztuka
Jabłko	16	30 g	0.3 mała sztuka
Olej rzepakowy	9	1 g	0.1 łyżka
Jabłko	26	50 g	0.5 mała sztuka

Kcal: 613 • B: 53 g • T: 8 g • W: 93 g • Cuk.: 21 g • Bł.: 17 g • Na: 2060 mg • Tł.nas.: 2 g

Zupa pieczarkowa (GLU, SEL) | Szynka pieczona (GLU) z surówką z kapusty pekińskiej | Jabłko | Kompot jabłkowy

Sposób przygotowania:

Kolacja, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kiełbasa wieprzowa	228	70 g	70 g
Chleb żytni razowy na zakwasie	109	50 g	1.3 kromka
Chleb pszenny	182	70 g	70 g
Pomidor czerwony	31	170 g	1 sztuka
Masło	108	15 g	15 g
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka
Cukier biały	4	1 g	0.3 łyżeczka
Jabłko	78	150 g	1.4 mała sztuka

Kcal: 739 • B: 21 g • T: 36 g • W: 87 g • Cuk.: 21 g • Bł.: 12 g • Na: 1235 mg • Tł.nas.: 16 g

Kiełbasa podwawelska, pieczywo mieszane z masłem (GLU, MLE) | Jabłko | Herbata

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 2 - 2023-11-10, Piątek

Energia: 1856 kcal • Białko: 103 g • Tłuszcze: 51 g • Węglowodany: 262 g • Cukry: 33 g • Błonnik pokarmowy: 35 g • Sód: 3355.35 mg • Tłuszcze nasycone: 15 g

Dieta: Podstawowa**Śniadanie, 00:00**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Ser twarogowy półtłusty	66	50 g	1.7 plaster
Jogurt naturalny 2%	12	20 g	1 łyżka
Chrzan tarty	4	4 g	1 łyżeczka
Makrela wędzona	155	70 g	0.7 porcja
Koper świeży	2	5 g	1 łyżeczka
Pieprz czarny	3	1 g	0.5 łyżeczka
Bułka grahamka	341	130 g	2 mała sztuka
Pomidor czerwony	18	99 g	0.6 sztuka
Salata zielona	2	10 g	2 liść
Skyr z jagodami (Piątnica)	41	50 g	1 porcja

Kcal: 643 • B: 43 g • T: 16 g • W: 80 g • Cuk.: 5 g • Bł.: 2 g • Na: 1578 mg • Tł.nas.: 4 g

Grahamka (GLU) z pastą z makreli i sera (RYB, MLE), chrzaniem i koperkiem | Serek jagodowy (MLE) | Kawa zbożowa (GLU, MLE)

Sposób przygotowania:

Obiad, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kurczak udko	24	14 g	0.1 porcja
Woda	0	250 g	1 szklanka
Sól	0	1 g	1 szczypta
Marchew	5	15 g	0.3 średnia sztuka
Pietruszka korzeń	5	15 g	0.2 sztuka
Seler korzeń	4	14 g	0.2 plaster
Ziele angielskie	3	1 g	1 ziarenko
Liść laurowy	3	1 g	1 liść
Pieprz czarny	3	1 g	1 szczypta
Makaron pszenny	166	50 g	1 porcja
Natka pietruszki	2	6 g	1 łyżeczka
Miruna	82	100 g	0.9 porcja
Olej rzepakowy	88	10 g	1 łyżka
Mąka pszenna	18	5 g	0.3 łyżka
Ziemniaki	174	300 g	6 mała sztuka
Kapusta biała	13	50 g	0.6 filiżanka
Marchew	17	50 g	0.8 średnia sztuka
Jabłko	16	30 g	0.3 mała sztuka
Olej rzepakowy	9	1 g	0.1 łyżka
Koper świeży	0	1 g	0.2 łyżeczka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Rosół z makaronem (GLU, SEL) | Ryba (RYB) smażona, ziemniaki, surówka z białej kapusty | Herbata czarna

Sposób przygotowania:

Kcal: 631 • B: 38 g • T: 14 g • W: 96 g • Cuk.: 10 g • Bł.: 15 g • Na: 648 mg • Tł.nas.: 1 g

Kolacja, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Brokuł	31	100 g	5 różyczka
Marchew	20	60 g	1 średnia sztuka
Nasiona słonecznika	59	10 g	1 łyżka
Sok z cytryny	3	12 g	2 łyżka
Sól	0	1 g	1 szczypta
Pieprz czarny	3	1 g	1 szczypta
Chleb żytni razowy na zakwasie	174	80 g	2 kromka
Chleb pszenny	78	30 g	1 kromka
Masło	50	7 g	1 łyżeczka
Ser Mozzarella	90	30 g	2 plaster
Pomidor czerwony	18	100 g	0.6 sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka
Jabłko	57	110 g	1 mała sztuka

Pieczyno mieszane (GLU) z pastą brokułową ze słonecznikiem i mozzarellą | Jabłko | Herbata czarna

Sposób przygotowania:

Kcal: 582 • B: 22 g • T: 21 g • W: 85 g • Cuk.: 18 g • Bł.: 17 g • Na: 1129 mg • Tł.nas.: 9 g

DZIEŃ 3 - 2023-11-11, Sobota

Energia: 2045 kcal • Białko: 101 g • Tłuszcze: 62 g • Węglowodany: 290 g • Cukry: 54 g • Błonnik pokarmowy: 45 g • Sód: 3016.55 mg • Tłuszcze nasycone: 26 g

Dieta: Podstawowa

Śniadanie, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Płatki owsiane bezglutenowe	114	30 g	3 łyżka
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka
Parówki z szynki	193	70 g	70 g
Ketchup	15	15 g	1 łyżeczka
Roszpodka	4	20 g	0.8 garść
Ogórek	5	30 g	6 plaster
Masło	72	10 g	10 g
Chleb żytni razowy	114	50 g	50 g
Chleb pszenny	130	50 g	50 g
Kawa zbożowa przygotowana	15	250 g	1 szklanka

**Płatki owsiane na mleku (MLE) |
Parówki z pieczywem mieszanym,
ogórkiem i roszpoką (GLU) | Kawa
zbożowa (GLU, MLE)**

Sposób przygotowania:

Kcal: 788 • B: 31 g • T: 35 g • W: 93 g • Cuk.: 17 g • Bł.: 10 g • Na: 1334 mg • Tł.nas.: 16 g

Obiad, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5 łyżka
Liść laurowy	3	1 g	1 liść
Marchew	20	60 g	1 średnia sztuka
Pietruszka korzeń	14	40 g	0.5 sztuka
Seler naciowy	3	23 g	0.5 sztuka
Por	15	25 g	0.5 kawałek
Fasolka szparagowa	14	45 g	0.5 garść
Woda	0	500 g	2 szklanka
Ziemniaki	58	100 g	2 mała sztuka
Brokuł	31	100 g	100 g
Groszek zielony	36	45 g	3 łyżka
Sól	0	1 g	1 szczypta
Pieprz czarny	5	2 g	1 łyżeczka
Majeranek suszony	8	3 g	3 łyżeczka
Kurczak pierś	144	120 g	0.6 sztuka
Marchew	3	10 g	0.2 średnia sztuka
Seler korzeń	3	10 g	0.2 plaster
Ryż biały	245	70 g	70 g
Jabłko	26	50 g	0.5 mała sztuka

Kcal: 674 • B: 44 g • T: 11 g • W: 107 g • Cuk.: 15 g • Bł.: 20 g • Na: 594 mg • Tł.nas.: 1 g

Zupa jarzynowa (SEL) | Potrawka z kurczaka z ryżem (GLU, SEL) | Kompot jabłkowy

Sposób przygotowania:

Kolacja, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Chleb graham	82	40 g	1.3 kromka
Chleb żytni razowy	182	80 g	2.3 kromka
Szynka wieprzowa	86	70 g	70 g
Salata zielona	3	20 g	4 liść
Serek wiejski lekki 2%	1	1 g	1 g
Masło	108	15 g	2.1 łyżeczka
Ogórek	15	100 g	0.6 sztuka
Gruszka	107	160 g	1 mała sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 583 • B: 26 g • T: 17 g • W: 91 g • Cuk.: 21 g • Bł.: 15 g • Na: 1089 mg • Tł.nas.: 9 g

Pieczywo mieszane (GLU), szynka gotowana, serek wiejski (MLE), masło (MLE), warzywa | gruszka | Herbata

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 4 - 2023-11-12, Niedziela

Energia: 2171 kcal • Białko: 106 g • Tłuszcze: 75 g • Węglowodany: 290 g • Cukry: 52 g • Błonnik pokarmowy: 37 g • Sód: 1954.5 mg • Tłuszcze nasycone: 30 g

Dieta: Podstawowa**Śniadanie, 00:00**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka
Makaron pszenny	166	50 g	1 porcja
Chleb żytni razowy	159	70 g	2 kromka
Chleb pszenny	130	50 g	1.7 kromka
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Jajo kurze	140	100 g	2 średnia sztuka
Majonez	20	3 g	0.3 łyżeczka
Koper świeży	1	2 g	0.4 łyżeczka
Pomidor czerwony	13	70 g	0.4 sztuka
Kawa zbożowa przygotowana	15	250 g	1 szklanka

Makaron na mleku (MLE) | Pieczywo mieszane (GLU) z pastą jajeczną (JAJ) | Kawa zbożowa (GLU, MLE)

Sposób przygotowania:

Kcal: 842 • B: 36 g • T: 29 g • W: 118 g • Cuk.: 17 g • Bł.: 13 g • Na: 907 mg • Tł.nas.: 12 g

Obiad, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Marchew	5	15 g	0.3 średnia sztuka
Śmietana 18%	37	20 g	0.8 łyżka
Pietruszka korzeń	2	5 g	0.1 sztuka
Ziemniaki	29	50 g	1 mała sztuka
Brokuł	6	20 g	1 różyczka
Ziemniaki	58	100 g	2 mała sztuka
Por	3	5 g	0.1 kawałek
Seler korzeń	2	5 g	0.1 plaster
Schab wieprzowy	198	100 g	100 g
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5 łyżka
Bułka tarta	72	20 g	2.5 łyżka
Ziemniaki	174	300 g	6 mała sztuka
Marchew	33	100 g	1.7 średnia sztuka
Jabłko	26	50 g	0.5 mała sztuka
Śmietana 18%	19	10 g	0.4 łyżka

Kcal: 707 • B: 36 g • T: 24 g • W: 92 g • Cuk.: 11 g • Bł.: 15 g • Na: 278 mg • Tł.nas.: 8 g

Zupa brokułowa (SEL, MLE) | Kotlet schabowy (GLU, JAJ) z ziemniakami, surówka z marchwi i jabłka (MLE)

Sposób przygotowania:

Kolacja, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Chleb graham	143	70 g	2.3 kromka
Chleb żytni	130	50 g	50 g
Pasztet z indyka	104	50 g	2.5 plaster
Roszonka	5	25 g	1 garść
Ogórek	15	100 g	0.6 sztuka
Pomidor czerwony	18	99 g	0.6 sztuka
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka
Kakao w proszku	5	2 g	0.2 łyżka
Cukier biały	4	1 g	0.3 łyżeczka

Kcal: 622 • B: 34 g • T: 22 g • W: 81 g • Cuk.: 24 g • Bł.: 10 g • Na: 770 mg • Tł.nas.: 10 g

Pieczywo mieszane (GLU) z pasztetem (SEL) i warzywami | Kakao (MLE)

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 5 - 2023-11-13, Poniedziałek

Energia: 1935 kcal • Białko: 108 g • Tłuszcze: 56 g • Węglowodany: 265 g • Cukry: 57 g • Błonnik pokarmowy: 29 g • Sód: 6706.95 mg • Tłuszcze nasycone: 16 g

Dieta: Podstawowa**Śniadanie, 00:00**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kasza jaglana	113	30 g	2 łyżka
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka
Kiełbasa śląska z szynki	86	50 g	50 g
Masło	72	10 g	10 g
Chleb żytni razowy	114	50 g	1.4 kromka
Chleb pszenny	130	50 g	1.7 kromka
Kawa zbożowa przygotowana	15	250 g	1 szklanka

Kcal: 657 • B: 27 g • T: 23 g • W: 89 g • Cuk.: 13 g • Bł.: 9 g • Na: 1262 mg • Tł.nas.: 9 g

Kasza jaglana na mleku (MLE) | Kiełbasa szynkowa, pieczywo mieszane z masłem (MLE) | Kawa zbożowa (GLU, MLE)

Sposób przygotowania:

Obiad, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Koper świeży	9	20 g	4 łyżeczka
Pietruszka korzeń	4	10 g	0.1 sztuka
Pieprz czarny	5	2 g	2 szczypta
Ziemniaki	53	91 g	1.8 mała sztuka
Marchew	6	19 g	0.3 średnia sztuka
Seler korzeń	3	10 g	0.2 plaster
Por	6	10 g	0.2 kawałek
Kostki rosółowe drobiowe	40	20 g	20 g
Jogurt naturalny 2%	37	60 g	3 łyżka
Indyk mięso mielone	112	100 g	1 porcja
Bułka tarta	29	8 g	1 łyżka
Oliwa z oliwek	88	10 g	1 łyżka
Kasza gryczana palona	242	70 g	7 łyżka
Brokuł	31	100 g	5 różyczka
Jabłko	26	50 g	0.5 mała sztuka

Kcal: 690 • B: 45 g • T: 17 g • W: 98 g • Cuk.: 11 g • Bł.: 15 g • Na: 4997 mg • Tł.nas.: 3 g

Zupa koperkowa | Pulpety drobiowe (GLU, JAJ) z kaszą gryczaną i brokułem | Kompot jabłkowy

Sposób przygotowania:

Kolacja, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Banan	107	120 g	1 średnia sztuka
Migdały płatki	58	10 g	1 łyżka
Serek wiejski lekki 3%	122	150 g	1 opakowanie
Bułka grahamka	170	65 g	1 mała sztuka
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka
Kakao w proszku	5	2 g	0.2 łyżka

Serek wiejski (MLE) z owocami i migdałami (ORZE), grahamka (GLU) | Kakao (MLE)

Sposób przygotowania:

Kcal: 589 • B: 35 g • T: 16 g • W: 79 g • Cuk.: 33 g • Bł.: 5 g • Na: 449 mg • Tł.nas.: 4 g

DZIEŃ 6 - 2023-11-14, Wtorek

Energia: 2158 kcal • Białko: 121 g • Tłuszcze: 61 g • Węglowodany: 302 g • Cukry: 64 g • Błonnik pokarmowy: 43 g • Sód: 4259.2 mg • Tłuszcze nasycone: 23 g

Dieta: Podstawowa

Śniadanie, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kasza jęczmienna perłowa	106	30 g	2.5 łyżka
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka
Ser Gouda	178	50 g	2 plaster
Jajo kurcze	70	50 g	1 średnia sztuka
Pomidor czerwony	7	40 g	0.2 sztuka
Chleb żytni razowy	114	50 g	50 g
Chleb pszenny	130	50 g	50 g
Kawa zbożowa przygotowana	15	250 g	1 szklanka

Kasza jęczmienna na mleku (MLE) | Pieczywo mieszane (GLU) z jajkiem (JAJ), serem (MLE) i pomidorem | Kawa zbożowa (GLU, MLE)

Sposób przygotowania:

Kcal: 747 • B: 38 g • T: 27 g • W: 92 g • Cuk.: 16 g • Bł.: 12 g • Na: 1108 mg • Tł.nas.: 14 g

Obiad, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Ziemniaki	58	100 g	2 mała sztuka
Ogórek kiszony	15	135 g	1 duża sztuka
Marchew	17	50 g	1 mała sztuka
Pietruszka korzeń	14	40 g	0.5 sztuka
Seler naciowy	3	23 g	0.5 sztuka
Kość wołowa	1	20 g	0.2 porcja
Oliwa z oliwek	88	10 g	1 łyżka
Por	1	1 g	0 kawałek
Ziele angielskie	3	1 g	1 ziarenko
Śmietana 18%	37	20 g	0.8 łyżka
Kapusta biała	20	80 g	0.9 filiżanka
Łopatka wieprzowa chuda	104	70 g	70 g
Indyk pierś	33	30 g	0.3 porcja
Ryż biały	175	50 g	50 g
Jajo kurze	7	5 g	0.1 średnia sztuka
Ziemniaki	174	300 g	6 mała sztuka
Koncentrat pomidorowy	5	5 g	0.2 łyżka
Mąka pszenna	4	1 g	0.1 łyżka
Śmietana 18%	28	15 g	0.6 łyżka
Jabłko	26	50 g	0.5 mała sztuka

**Zupa ogórkowa (MLE) | Gołąbki (JAJ),
sos pomidorowy | Kompot jabłkowy**

Sposób przygotowania:

Kcal: 812 • B: 39 g • T: 25 g • W: 115 g • Cuk.: 13 g • Bł.: 18 g • Na: 1883 mg • Ti.nas.: 8 g

Kolacja, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Chleb żytni razowy na zakwasie	174	80 g	2 kromka
Chleb pszenny	78	30 g	1 kromka
Szynka z indyka	77	70 g	4.7 plaster
Pomidory koktajlowe	18	100 g	1 garść
Papryka czerwona	22	85 g	0.5 duża sztuka
Olej rzepakowy	44	5 g	0.5 łyżka
Sok z cytryny	1	3 g	1 łyżeczka
Pieprz czarny	5	2 g	2 szczypta
Skyr waniliowy (Piątnica)	123	150 g	1 opakowanie
Jabłko	57	110 g	1 mała sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 599 • B: 43 g • T: 10 g • W: 95 g • Cuk.: 35 g • Bł.: 14 g • Na: 1268 mg • Tł.nas.: 2 g

Pieczywo mieszane (GLU) z szynką i sałatką z pomidorków i papryki | Serek waniliowy (MLE) z jabłkiem | Herbata czarna

Sposób przygotowania:

DZIEŃ 7 - 2023-11-15, Środa

Energia: 2209 kcal • Białko: 110 g • Tłuszcz: 49 g • Węglowodany: 343 g • Cukry: 76 g • Błonnik pokarmowy: 34 g • Sód: 8970.34 mg • Tłuszcz nasycone: 23 g

Dieta: Podstawowa**Śniadanie, 00:00**

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Kasza manna	108	30 g	4.3 łyżeczka
Mleko 2%	128	250 g	1 szklanka
Chleb pszenny	182	70 g	70 g
Chleb żytni razowy	114	50 g	50 g
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Połudwica wieprzowa chuda	27	25 g	25 g
Ser twarogowy półtłusty	66	50 g	1.7 plaster
Papryka czerwona	18	70 g	0.9 mała sztuka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka
Banan	133	150 g	1.3 średnia sztuka

Kcal: 848 • B: 38 g • T: 21 g • W: 135 g • Cuk.: 35 g • Bł.: 13 g • Na: 764 mg • Tł.nas.: 11 g

Kasza manna na mleku (MLE) | Pieczywo mieszane (GLU) z poładwicą, twarożkiem (MLE) i papryką | Banan | Herbata czarna

Sposób przygotowania:

Obiad, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Groch	109	30 g	2 łyżka
Kostki rosołowe drobiowe	59	30 g	30 g
Mąka pszenna	36	10 g	0.7 łyżka
Marchew	5	15 g	0.3 średnia sztuka
Pietruszka korzeń	4	10 g	0.1 sztuka
Seler korzeń	2	5 g	0.1 plaster
Por	3	5 g	0.1 kawałek
Cebula	3	10 g	0.1 mała sztuka
Ziemniaki	58	100 g	2 mała sztuka
Natka pietruszki	4	12 g	1 łyżka
Czosnek	6	4 g	1 ząbek
Makaron	260	70 g	0.7 filiżanka
Ser twarogowy półtłusty	66	50 g	1.7 plaster
Jogurt naturalny	15	25 g	1 łyżka
Cukier biały	4	1 g	0.3 łyżeczka
Jabłko bez skórki gotowane	53	100 g	100 g
Cynamon mielony	2	1 g	1 szczypta
Jabłko	26	50 g	0.5 mała sztuka

Kcal: 716 • B: 36 g • T: 8 g • W: 129 g • Cuk.: 24 g • Bł.: 17 g • Na: 7281 mg • Tł.nas.: 3 g

Zupa grochowa (GLU, SEL) | Makaron z serem (MLE) i musem jabłkowym | Kompot jabłkowy

Sposób przygotowania:

Kolacja, 00:00

Produkt	Kcal	Masa	Miara domowa
Polędwica wieprzowa	80	70 g	70 g
Bułka kajzerka	352	120 g	2 sztuka
Masło	72	10 g	1.4 łyżeczka
Salata zielona	3	20 g	4 liść
Papryka czerwona	20	75 g	0.4 duża sztuka
Kefir 2%	120	240 g	1 szklanka
Czarna herbata	0	250 g	1 szklanka

Kcal: 646 • B: 35 g • T: 21 g • W: 80 g • Cuk.: 17 g • Bł.: 5 g • Na: 926 mg • Tł.nas.: 9 g

Bułka (GLU) z polędwicą, masłem (MLE) i warzywami | Kefir (MLE) | Herbata czarna

Sposób przygotowania: