

**Plan żywieniowy: 6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 30.10-5.11.2023 rok Bonifraterskie Centrum Medyczne, PIASKI**

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2023-10-30
Posiłki:	1. I śniadanie 2. II śniadanie 3. obiad 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: <b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6) (grupa) [właścicie: martazm]</b> <b>1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1)</b> <b>2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1)</b> <b>3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1)</b> <b>4. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1)</b> <b>5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1)</b> <b>6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1)</b> <b>7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1)</b> <b>8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1)</b> <b>9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1)</b> <b>10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1)</b>
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:	<b>węglowodanów: 52%, białka: 18%, tłuszczów: 30%</b>

**Jadłospis**

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2023-10-30				
I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>#chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>Bułki grahamki 55.00g</b></p> <p>4. <b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></p> <p>5. Warzywa (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. <b>Rw pasta twarogowa z koperkiem 65.00g</b> składniki: <b>Ser twarogowy półtusty 62%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 31%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%</p>	<p>1. <b>Rw jogodeser z płatkami i owocem 145.00g</b> składniki: <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 55%</b>, Gruszka 34%, <b>Płatki owsiane 10%</b></p>	<p>1. <b>Rw zupa jarzynowa z bulgurem 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 9%</b>, <b>Kasza bulgur 4%</b>, Pietruszka korzeni 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>2. Ziemniaki średnio 200.00g</p> <p>3. <b>Surówka z kapusty kwaszonej 200.00g</b> składniki: Kapusta kwaszona 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>4. <b>Rw filet z piersi kurczaka pieczony z dodatkiem sosu koperkowego 200.00g</b> składniki: Schab wieprzowy bez kości 75%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 10%</b>, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 9%</b>, <b>Mąka pszenna typ 550 5%</b>, Koper ogrodowy 1%</p>	<p>1. <b>#chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. <b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 10.00g</b></p> <p>3. Warzywa (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>4. <b>Rw pasta z dorsza, ala paprykarz 100.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 40%</b>, Ryż biały 20%, Płatki ryżowe S 15%, Koncentrat pomidorowy 30% 10%, Marchew 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</p>	<p>1. <b>#chleb graham 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. <b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 5.00g</b></p> <p>3. Papryka czerwona 30.00g</p> <p>4. Szyunka z indyka 30.00g</p>

Dzień: 2 - Wtorek, 2023-10-31				
I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki:</li> <li><b>#chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>Bułki grahamki (przykład przedszkole rzeszów) 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (w tym graham 45.8%), woda, mąka <b>żytnia</b>, sól, kminek]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Warzywa (3) 60.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</li> <li>Szynka wiejska 30.00g</li> <li><b>Ser twarogowy chudy 50.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Jabłko 200.00g</li> <li><b>Serek homogenizowany naturalny chudy 100.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Rw zupa pomidorowa z ryżem 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 51%, <b>Smietana 12% tłuszczu 11%</b>, Ryż biały 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</li> <li><b>Sos szpinakowy z kurczakiem 300.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 30%, Woda wodociągowa 20%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 10%, Szpinak 10%, <b>Smietana 12% tłuszczu 7%</b>, Kukurydza konserwowa 7%, Marchew 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, <b>Mąka pszenna typ 550 3%</b>, Cebula 3%, Koper ogrodowy 1%</li> <li><b>Makaron pełnoziarnisty ugotowany 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>#Makaron pełnoziarnisty 45%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>#chleb graham 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 10.00g</b></li> <li>Warzywa (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</li> <li><b>Rw pasta jajeczna z brokulem 125.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 42%</b>, Brokuly 42%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 11%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Koper ogrodowy 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</b></li> </ol>
Dzień: 3 - Środa, 2023-11-01				
I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</li> <li><b>#chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>Bułki grahamki 55.00g</b></li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Warzywa (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</li> <li>Szynka z piersi kurczaka 30.00g</li> <li><b>Ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Serek wiejski naturalny s 100.00g</b></li> <li>Jabłko 50.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Rw zupa krem dyniowy 2s 350.00g</b> składniki: Dynia 29%, Woda wodociągowa 17%, Ziemiaki późne 14%, <b>Smietana 12% tłuszczu 14%</b>, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 3%</b>, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%</li> <li><b>Udko kurczaka duszone w jogurtowym 200.00g</b> składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 50%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 13%</b>, Pietruszka korzeń 13%, <b>Seler korzeniowy 13%</b>, <b>Mąka pszenna typ 550 7%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 1%</li> <li>Ziemiaki średnio 150.00g</li> <li><b>Rw trio lekkich warzyw gotowanych 200.00g</b> składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, <b>Seler korzeniowy 30%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>#chleb graham 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 10.00g</b></li> <li>Warzywa (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li><b>Rw pasta z ciecierzycy z dodatkiem suszonych pomidorów 75.00g</b> składniki: Ciecierzycza w puszcze 47%, <b>Ser twarogowy chudy 27%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Pomidory suszone w oleju S 12%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią KAMIS 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>#chleb graham 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 5.00g</b></li> <li>Pomidor 30.00g</li> <li>Szynka z indyka 20.00g</li> </ol>

3 / 14

Dzień: 4 - Czwartek, 2023-11-02				
I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Płatki owsiane 16%</li> <li><b>#chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>Bułki grahamki (przykład przedszkole rzeszów) 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (w tym graham 45.8%), woda, mąka <b>żytnia</b>, sól, kminek]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Warzywa (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>Jaja gotowane IŻŻ 50.00g</b></li> <li>Szynka z piersi kurczaka 30.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Śliwki 50.00g</li> <li><b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 100.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Rw zupa ogórkowa 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 40%, Ziemiaki późne 14%, Ogórek kwaszony 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, <b>Smietana 12% tłuszczu 9%</b>, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</li> <li><b>Rw pulpety drobiowe gotowane 150.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, <b>Bułki pszenne zwykłe 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 8%</b></li> <li><b>Surówka z kapusty białej 200.00g</b> składniki: Kapusta biała 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Kasza orkiszowa ugotowana 180.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>#chleb graham 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 10.00g</b></li> <li>Warzywa (3) 60.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</li> <li><b>Rw pieczona pasta z szynki wieprzowej z włoszczyzną 85.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>#chleb graham 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 5.00g</b></li> <li><b># ogórek zielony 30.00g</b> [składniki: ogórek zielony ]</li> <li><b>Ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> </ol>

4 / 14

Dzień: 5 - Piątek, 2023-11-03				
I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>#chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>Bułki grahamki (przykład przedszkole rzeszów) 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (w tym graham 45.8%), woda, mąka <b>żytnia</b>, sól, kminek]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Warzywa (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</li> <li><b>Ser mozzarella galbani 20.00g</b></li> <li>Szynka z indyka 30.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Jogurt z płatkami owsianymi 100.00g</b> składniki: <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 80%, Płatki owsiane 20%</b>, Cynamon mielony 0%</li> <li>Rw mus z próżonego jabłka 50.00g składniki: Jabłko 95%, Cukier 5%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Rw zupa jarzynowa z makaronem drobnym 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemiaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>Smetana 12% tłuszczu 9%</b>, <b>#makaron zacierka Goldmak 4%</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> makaronowa, woda, przyprawa kurkuma 1, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</li> <li>Ryż brązowy ugotowany 150.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</li> <li><b>Rw dorsz pieczony z dodatkiem sosu z jarzynami 200.00g</b> składniki: <b>Dorsz świeży filety bez skóry 50%</b>, Woda wodociągowa 25%, Marchew 9%, Pietruszka korzeń 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Por 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b></li> <li>Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>#chleb graham 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 10.00g</b></li> <li>Warzywa (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</li> <li><b>Rw pasta z gotowanej wloszczyzny i twarogu z koprem 80.00g</b> składniki: <b>Ser twarogowy chudy 43%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 14%, Marchew 14%, Pietruszka korzeń 14%, <b>Seler korzeniowy 10%</b>, Koper ogrodowy 4%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>#chleb graham 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 5.00g</b></li> <li>Rzodkiewka 30.00g</li> <li><b>Jaja gotowane iż 50.00g</b></li> </ol>

Dzień: 6 - Sobota, 2023-11-04				
I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</li> <li><b>#chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>Bułki grahamki 55.00g</b></li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Warzywa (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li>Kielbasa szynkowa z kurczaka 30.00g</li> <li>Kielbasa żywiecka 30.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Jabłko 100.00g</li> <li><b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 50.00g</b></li> <li><b>Płatki owsiane 15.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Rw zupa krem z marchwi 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 47%</b>, Marchew 29%, Ziemiaki średnio 20%, Pietruszka korzeń 1%, <b>Seler korzeniowy 1%</b>, <b>Kasza manna 1%</b></li> <li>Ziemiaki średnio 200.00g</li> <li>Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora i ogórka 2016 150.00g składniki: Kapusta pekińska 41%, Ogórek 29%, Pomidor 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Rw duszona roladka drobiowa z pieczarkami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 80%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Pieczarka uprawna świeża 10%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>#chleb graham 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Warzywa (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li><b>Rw pasta z makreli wędzonej 70.00g</b> składniki: <b>Makrele wędzona 43%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 11%, Koper ogrodowy 3%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Serek wiejski naturalny s 150.00g</b></li> </ol>

5 / 14

Dzień: 7 - Niedziela, 2023-11-05				
I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>#chleb graham 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>Bułki grahamki 55.00g</b></li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Warzywa (3) 60.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</li> <li><b>Rw jajecznicza 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 95%</b>, <b>Masło ekstra 3%</b>, Szczypiorek 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Gruszka 60.00g</li> <li><b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 50.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Rosół z makaronem 2016 350.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 33%, Marchew 26%, <b>Makaron dwujajeczny 20%</b>, Pietruszka korzeń 13%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Cebula 3%, Por 2%, Pieprz czarny MIELONY 1%</li> <li>Rw filet z indyka pieczony z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi indyka, bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</li> <li>Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</li> <li>Rw ziemniaki pieczone 150.00g składniki: Ziemiaki średnio 95%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</li> <li><b>Rw koktajl z truskawką i bananem 150.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 55%</b>, Banan 25%, Truskawki mrożone 20%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>#chleb graham 80.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 10.00g</b></li> <li>Warzywa (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</li> <li>Rw pasta z groszku z natką pietruszki 85.00g składniki: Groszek zielony konserwowy bez zalewy 71%, Olej rzepakowy uniwersalny 14%, Ogórek kwaszony 12%, Pietruszka liście 4%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</b></li> </ol>

6 / 14