

plan - wykaz składników 8. Dieta ubogoenergetyczna 25-31.08.2025 rok, Pilotaż DP

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-08-25

Posiłek	Produkt	Składniki	Ilość
I śniadanie	Zupa mleczna z płatkami owsianymi	Zupa mleczna z płatkami owsianymi	150,00 g
	p# Bułka grahamka	p# Bułka grahamka	55,00 g
	p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora)	p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora)	15,00 g
	Warzywa: pomidor, sałata (1)	Sałata	50,0 g
		Pomidor	50,0 g
	Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru	Woda wodociągowa	175,0 g
		Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu	20,0 g
		#Kawa zbożowa naturalna	5,0 g
	p# Ser twarogowy chudy	p# Ser twarogowy chudy	60,00 g
	p#w szynka z indyka indykpol*bg	p#w szynka z indyka indykpol*bg	30,00 g
obiad	p# Kompot wieloowocowy	Woda wodociągowa	170,0 g
		p# Mieszanka kompotowa bez pestki	30,0 g
	p# Zupa z cukinią i kawałkami kurczaka	Woda wodociągowa	155,0 g
		Mięso z piersi kurczaka bez skóry	60,0 g
		p# włoszczyzna kostka	50,0 g
		Cukinia	30,0 g
		# Ciecierzycy po ugotowaniu M	30,0 g
		Ziemniaki późne	20,0 g
		P# Śmietanka UHT, 12%	5,0 g
	p#o Bolognese wieprzowe z warzywami	Schab wieprzowy bez kości	100,0 g
		Woda wodociągowa	55,0 g
		p# włoszczyzna kostka	50,0 g
		# Fasola czerwona konserwowa M	20,0 g
		# koncentrat pomidorowy 30%	20,0 g
		# Kukurydza konserwowa M	20,0 g
		Olej rzepakowy uniwersalny	10,0 g
		Cebula	10,0 g
		# Mąka tortowa typ 450 M	10,0 g
		P# Śmietanka UHT, 12%	5,0 g
	Makaron pełnoziarnisty ugotowany	Woda wodociągowa	93,5 g
		#Makaron pełnoziarnisty	76,5 g
podwieczorek	p# Jogurt z nasionami	p# Jogurt naturalny	120,0 g
		Słonecznik nasiona	11,3 g
		Dynia pestki	11,3 g

Posiłek	Produkt	Składniki	Ilość
kolacja	Herbata czarna, bez cukru	Płatki owsiane	7,5 g
		Woda wodociągowa	198,0 g
	p# Chleb graham	#herbata czarna familijna	2,0 g
		p# Chleb graham	100.00 g
	p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora)	p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora)	15.00 g
	Warzywa: ogórek, rzodkiewka	Rzodkiewka	50,0 g
		Ogórek	50,0 g
	p# Pasta drobiowa z włoszczyzną i koprem	Kurczak tuszka	56,0 g
		p# włoszczyzna kostka	17,2 g
		p# Jogurt naturalny	4,0 g
		Olej rzepakowy uniwersalny	2,4 g
		# koperek suszony M	0,4 g
		Sól biała	0,0 g
		Pieprz czarny MIELONY	0,0 g
		p# Jogurt naturalny	150.00 g
posiłek dodatkowy	p# Jogurt naturalny		

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-08-26

Posiłek	Produkt	Składniki	Ilość
I śniadanie	Zupa mleczna z płatkami owsianymi	Zupa mleczna z płatkami owsianymi	150.00 g
	p# Bułka grahamka	p# Bułka grahamka	55.00 g
	p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora)	p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora)	15.00 g
	Warzywa: ogórek, papryka (8)	Papryka czerwona	50,0 g
		Ogórek	50,0 g
	Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru	Woda wodociągowa	218,8 g
		Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu	25,0 g
		#Kawa zbożowa naturalna	6,3 g
	p# Ser Mozzarella light	p# Ser Mozzarella light	30.00 g
	p#w szynka z indyka indykpól*bg	p#w szynka z indyka indykpól*bg	30.00 g
obiad	p# Kompot wieloowocowy	Woda wodociągowa	170,0 g
		p# Mieszanka kompotowa bez pestki	30,0 g
	p# Zupa koperkowa z brokułami i kalafiozem	Woda wodociągowa	218,0 g
		Kalafior	35,0 g
		Brokuły	30,0 g
		Kurczak tuszka	30,0 g
		k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa	30,0 g
		P# Śmietanka UHT, 12%	5,0 g
		Koper ogrodowy	2,0 g
		Sól biała	0,0 g
		Pieprz czarny MIELONY	0,0 g
	Kasza bulgur ugotowana	Woda wodociągowa	175,0 g
		#Kasza bulgur	75,0 g
	p#o Pulpety drobiowe gotowane	Mięso z piersi kurczaka bez skóry	93,6 g
		p# Bułka kajzerka	26,0 g
		Jaja kurze całe (jaja)	10,4 g
	# surówka colesław	Kapusta biała	123,0 g
		Marchew	45,0 g
		Cebula	20,0 g
		# Majonez Dekoracyjny Winiary M	5,0 g
		Olej rzepakowy uniwersalny	4,4 g
		Musztarda	2,0 g
		Ocet jabłkowym 6%	0,5 g
		Sól biała	0,1 g
	p# Sos po węgiersku	Woda wodociągowa	65,5 g
		# Fasola czerwona konserwowa M	30,0 g
		Pieczarka uprawna świeża	20,0 g
		Papryka czerwona	20,0 g

Posiłek	Produkt	Składniki	Ilość
		P# Śmietanka UHT, 12%	7,0 g
		# Mąka tortowa typ 450 M	4,5 g
		# natka pietruszki świeża	2,0 g
		Masło ekstra (mleko)	1,0 g
		Sól biała	0,0 g
		Pieprz czarny MIELONY	0,0 g
podwieczorek	p# Chleb graham	p# Chleb graham	30.00 g
	RW Pasta z ciecierzycy z dodatkiem natki pietruszki	# Ciecierzycy po ugotowaniu M	26,7 g
		p# Ser twarogowy chudy	13,3 g
		p# Pomidory suszone w oleju M	13,3 g
		Olej rzepakowy uniwersalny	3,3 g
		Pietruszka liście	3,3 g
kolacja	Herbata czarna, bez cukru	Woda wodociągowa	198,0 g
		#herbata czarna familijna	2,0 g
	p# Chleb graham	p# Chleb graham	100.00 g
	p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora)	p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora)	15.00 g
	Warzywa: papryka, sałata (4)	Sałata	50,0 g
		Papryka czerwona	50,0 g
	P# Pasta z groszku ze szczypiorkiem	# Groszek zielony konserwowy M	44,7 g
		Olej rzepakowy uniwersalny	7,3 g
		p# Jogurt naturalny	6,7 g
		Szczypiorek	1,3 g
		Sól biała	0,0 g
		Pieprz czarny MIELONY	0,0 g
	p#w szynka z indyka indykpol*bg	p#w szynka z indyka indykpol*bg	50.00 g
posiłek dodatkowy	#Serek homogenizowany naturalny chudy	#Serek homogenizowany naturalny chudy	150.00 g

Dzień: 3 - Środa, 2025-08-27

Posiłek	Produkt	Składniki	Ilość
I śniadanie	Zupa mleczna z brązowym ryżem	Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu	126,0 g
		Ryż brązowy	24,0 g
	p# Bułka grahamka	p# Bułka grahamka	55,00 g
	p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora)	p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora)	15,00 g
	Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5)	Salata	50,0 g
		# Ogórek kwaszony	50,0 g
	Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru	Woda wodociągowa	175,0 g
		Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu	20,0 g
		#Kawa zbożowa naturalna	5,0 g
	Jaja gotowane IŻŻ	Jaja gotowane IŻŻ	50,00 g
obiad	p#w szynka z indyka indykpol*bg	p#w szynka z indyka indykpol*bg	30,00 g
	p# Kompot wieloowocowy	Woda wodociągowa	170,0 g
		p# Mieszanek kompotowa bez pestki	30,0 g
	p# Zupa gulaszowa (na szynce)	Woda wodociągowa	200,0 g
		Włoszczyzna krojona w paski mrożona	50,0 g
		Wieprzowina szynka surowa	30,0 g
		Passata S	29,4 g
		Papryka czerwona	15,0 g
		Koncentrat pomidorowy 30%	14,0 g
		Olej rzepakowy uniwersalny	4,0 g
		Cebula	4,0 g
		P# Śmietanka UHT, 12%	3,0 g
		Pieprz czarny MIELONY	0,3 g
		Czosnek	0,3 g
		Sól biała	0,0 g
		# papryka słodka suszona	0,0 g
		Majeranek suszony	0,0 g
	RW Naleśniki pełnoziarniste	Mąka pełnoziarnista pszenna Gdańskie Młyny	46,1 g
		Mleko spożywcze 2% tłuszczu	43,4 g
		Jaja kurze całe (jaja)	39,5 g
		Olej rzepakowy uniwersalny	13,2 g
		Cukier	7,9 g
	p# farsz wegetariański	p# włoszczyzna kostka	75,0 g
		Fasola biała konserwowa DAWTONA	37,5 g
		Kukurydza konserwowa	16,5 g
		p# Jogurt naturalny	9,7 g
		Olej rzepakowy uniwersalny	7,5 g

Posiłek	Produkt	Składniki	Ilość
		Koncentrat pomidorowy 30%	3,7 g
		Sól biała	0,0 g
		Pieprz czarny MIELONY	0,0 g
podwieczorek	Marchew pokrojona w słupki	Marchew pokrojona w słupki	100.00 g
	p# Serek wiejski lekki	p# Serek wiejski lekki	100.00 g
kolacja	Herbata czarna, bez cukru	Woda wodociągowa	198,0 g
		#herbata czarna familijna	2,0 g
	p# Chleb graham	p# Chleb graham	100.00 g
	p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora)	p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora)	15.00 g
	Warzywa: pomidor, rzodkiewka	Rzodkiewka	50,0 g
		Pomidor	50,0 g
	p#w Filet Złocisty/połędwica Ani	p#w Filet Złocisty/połędwica Ani	50.00 g
posiłek dodatkowy	p# Jogurt naturalny	p# Jogurt naturalny	150.00 g

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-08-28

Posiłek	Produkt	Składniki	Ilość
I śniadanie	Zupa mleczna z płatkami owsianymi	Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu	126,0 g
		# Płatki górskie M	24,0 g
	p# Bułka grahamka	p# Bułka grahamka	55.00 g
	p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora)	p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora)	15.00 g
	Warzywa: ogórek, papryka (8)	Papryka czerwona	50,0 g
		Ogórek	50,0 g
	Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru	Woda wodociągowa	175,0 g
		Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu	20,0 g
		#Kawa zbożowa naturalna	5,0 g
	#Parówki z szynki	#Parówki z szynki	40.00 g
	p# Serek wiejski	p# Serek wiejski	50.00 g
obiad	p# Kompot wieloowocowy	Woda wodociągowa	212,5 g
		p# Mieszanka kompotowa bez pestki	37,5 g
	P# Zupa szczawiowa z jajkiem	Woda wodociągowa	150,0 g
		Ziemniaki późne	50,0 g
		Jaja gotowane IŻŻ	30,0 g
		Kurczak tuszka	30,0 g
		Marchew	30,0 g
		#szczaw Rolnik	30,0 g
		Pietruszka korzeń	10,0 g
		Por	10,0 g
		p# Jogurt naturalny	10,0 g

Posiłek	Produkt	Składniki	Ilość
		Sól biała	0,0 g
	Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy	Woda wodociągowa	55,0 g
		#Makaron pełnoziarnisty	45,0 g
	Surówka z marchwi, jabłka	Marchew	90,1 g
		Jabłko	56,2 g
		Olej rzepakowy uniwersalny	3,3 g
		Ocet jabłkowym 6%	0,4 g
		Sól biała	0,0 g
	Kasza bulgur ugotowana	Woda wodociągowa	70,0 g
		#Kasza bulgur	30,0 g
	RW Filet z kurczaka pieczony z ziołami	Mięso z piersi kurczaka bez skóry	117,0 g
		Olej rzepakowy uniwersalny	6,5 g
		Koper ogrodowy	3,9 g
		Majeranek suszony	1,3 g
		Bazyliia suszona	1,3 g
podwieczorek	p# Jogurt naturalny	p# Jogurt naturalny	150.00 g
	Gruszka	Gruszka	100,0 g
kolacja	Herbata czarna, bez cukru	Woda wodociągowa	198,0 g
		#herbata czarna familijna	2,0 g
	p# Chleb graham	p# Chleb graham	100.00 g
	p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora)	p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora)	15.00 g
	Warzywa: pomidor, sałata	Sałata	50,0 g
		Pomidor	50,0 g
	p# Pasta z dorsza i fasoli	#Dorsz mrożony	24,0 g
		# Fasola czerwona konserwowa M	24,0 g
		# koncentrat pomidorowy 30%	5,6 g
		Olej rzepakowy uniwersalny	4,0 g
		Koper ogrodowy	2,4 g
		Sól biała	0,0 g
posiłek dodatkowy	p# Serek wiejski lekki	p# Serek wiejski lekki	150.00 g

Dzień: 5 - Piątek, 2025-08-29

Posiłek	Produkt	Składniki	Ilość
I śniadanie	Zupa mleczna z płatkami owsianymi	Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu	126,0 g
		# Płatki górskie M	24,0 g
	p# Bułka grahamka	p# Bułka grahamka	55.00 g
	p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora)	p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora)	15.00 g
	Warzywa: rzodkiewka, ogórek kwaszony	# Ogórek kwaszony	50,0 g
		Rzodkiewka	50,0 g
	Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru	Woda wodociągowa	175,0 g
		Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu	20,0 g
		#Kawa zbożowa naturalna	5,0 g
	p# Ser Rycki Edam light	p# Ser Rycki Edam light	30.00 g
obiad	p#w szynka z indyka indykpol*bg	p#w szynka z indyka indykpol*bg	50.00 g
	p# Kompot wieloowocowy	Woda wodociągowa	170,0 g
		p# Mieszanek kompotowa bez pestki	30,0 g
	p# Zupa jarzynowa z białą fasolką	Woda wodociągowa	142,9 g
		p# włoszczyzna kostka	35,7 g
		# Fasola biała konserwowa M	21,4 g
		Kurczak tuszka	21,4 g
		Ziemniaki późne	21,4 g
		p# Jogurt naturalny	7,1 g
		Sól biała	0,0 g
	Kasza bulgur ugotowana do zupy	Woda wodociągowa	70,0 g
		#Kasza bulgur	30,0 g
	p# Pulpety z dorsza pieczone	#Dorsz mrożony	91,0 g
		p# Bułka kajzerka	19,5 g
		Jaja kurze całe (jaja)	13,0 g
		Olej rzepakowy uniwersalny	6,5 g
	Ziemniaki gotowane bez soli	#ziemniaki	200,0 g
	# kapusta duszona na ciepło	Kapusta biała	135,0 g
		Olej rzepakowy uniwersalny	7,5 g
		Cebula	7,5 g
podwieczorek	p# Jogurt z nasionami	p# Jogurt naturalny	80,0 g
		Słonecznik nasiona	7,5 g
		Dynia pestki	7,5 g
		Płatki owsiane	5,0 g
kolacja	Herbata czarna, bez cukru	Woda wodociągowa	247,5 g
		#herbata czarna familijna	2,5 g
	p# Chleb graham	p# Chleb graham	100.00 g
	p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora)	p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora)	15.00 g

Posiłek	Produkt	Składniki	Ilość
	Warzywa: pomidor, papryka	Papryka czerwona	50,0 g
		Pomidor	50,0 g
	p# Pasta jajeczna z brokułem	Jaja gotowane IŻŻ	41,7 g
		Brokuły	41,7 g
		p# Jogurt naturalny	13,3 g
		Olej rzepakowy uniwersalny	1,7 g
		Koper ogrodowy	1,7 g
		Sól biała	0,0 g
		Pieprz czarny MIELONY	0,0 g
posiłek dodatkowy	p# Jogurt naturalny	p# Jogurt naturalny	150.00 g

Dzień: 6 - Sobota, 2025-08-30

Posiłek	Produkt	Składniki	Ilość
I śniadanie	Zupa mleczna z brązowym ryżem	Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu	126,0 g
		Ryż brązowy	24,0 g
	p# Bułka grahamka	p# Bułka grahamka	55,00 g
	p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora)	p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora)	15,00 g
	Warzywa: pomidor, sałata (1)	Salata	50,0 g
		Pomidor	50,0 g
	Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru	Woda wodociągowa	175,0 g
		Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu	20,0 g
		#Kawa zbożowa naturalna	5,0 g
	p#w Polędwica sopocka ARO*bg	p#w Polędwica sopocka ARO*bg	30,00 g
	P# Twarożek z natką pietruszki	p# Ser twarogowy chudy	29,2 g
		p# Jogurt naturalny	15,0 g
		Olej rzepakowy uniwersalny	4,2 g
		Pietruszka liście	1,7 g
		Sól biała	0,0 g
		Pieprz czarny MIELONY	0,0 g
obiad	p# Kompot wieloowocowy	Woda wodociągowa	170,0 g
		p# Mieszanka kompotowa bez pestki	30,0 g
	p# Zupa pomidorowa z brokułem i ziemniakiem +	Passata S	66,7 g
		Woda wodociągowa	62,5 g
		Brokuły	50,0 g
		Kurczak tuszka	25,0 g
		#ziemniaki	25,0 g
		p# włoszczyzna kostka	16,7 g
		P# Śmietanka UHT, 12%	4,2 g
		Sól biała	0,0 g
		Pieprz czarny MIELONY	0,0 g
	Kasza orkiszowa ugotowana do zupy	Woda wodociągowa	70,0 g
		# Kasza orkiszowa	30,0 g
	Pulpet ala gałąbek - pieczony	Mięso z piersi indyka. bez skóry	74,9 g
		Kapusta biała	20,8 g
		Woda wodociągowa	15,6 g
		Jaja kurze całe (jaja)	8,3 g
		Ryż biały	5,2 g
		Olej rzepakowy uniwersalny	5,2 g
		Sól biała	0,0 g
		Majeranek suszony	0,0 g
	Ziemniaki gotowane bez soli, z dodatkiem kopru i	#ziemniaki	180,1 g

Posiłek	Produkt	Składniki	Ilość
	stonecznika		
		Stonecznik nasiona	19,8 g
		Koper ogrodowy	0,1 g
	Brokuły ugotowane	Brokuły ugotowane	150.00 g
	p# Sos pieczarkowy	Woda wodociągowa	65,5 g
		Pieczarka uprawna świeża	20,0 g
		P# Śmietanka UHT, 12%	7,0 g
		# Mąka tortowa typ 450 M	4,5 g
		# natka pietruszki świeża	2,0 g
		Masło ekstra (mleko)	1,0 g
		Sól biała	0,0 g
		Pieprz czarny MIELONY	0,0 g
podwieczorek	p# Jogurt naturalny	p# Jogurt naturalny	100.00 g
	Pomidor	Pomidor	100,0 g
kolacja	Herbata czarna, bez cukru	Woda wodociągowa	247,5 g
		#herbata czarna familijna	2,5 g
	p# Chleb graham	p# Chleb graham	100.00 g
	p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora)	p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora)	15.00 g
	Warzywa: ogórek, papryka (8)	Papryka czerwona	50,0 g
		Ogórek	50,0 g
	P# pasta z makreli z marchewką i ciecierzycą	Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL	31,1 g
		Marchew	23,3 g
		# Ciecierzycza po ugotowaniu M	10,9 g
		Olej rzepakowy uniwersalny	3,9 g
		Koper ogrodowy	0,8 g
posiłek dodatkowy	p# Jogurt naturalny	p# Jogurt naturalny	150.00 g

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-08-31

Posiłek	Produkt	Składniki	Ilość
I śniadanie	Zupa mleczna z płatkami owsianymi	Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu	126,0 g
		# Płatki górskie M	24,0 g
	p# Bułka grahamka	p# Bułka grahamka	55.00 g
	p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora)	p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora)	15.00 g
	Warzywa: rzodkiewka, sałata (3)	Salata	50,0 g
		Rzodkiewka	50,0 g
	Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru	Woda wodociągowa	175,0 g
		Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu	20,0 g
		#Kawa zbożowa naturalna	5,0 g
	k# Pasta jajeczna na jogurcie	Jaja gotowane IŻŻ	46,0 g
		k# Jogurt naturalny Krasnystaw	4,0 g
		Sól biała	0,0 g
	p#w szynka z indyka indykpol*bg	p#w szynka z indyka indykpol*bg	30.00 g
	p# Kompot wieloowocowy	Woda wodociągowa	170,0 g
		p# Mieszanka kompotowa bez pestki	30,0 g
obiad	p# Rosół świąteczny	Woda wodociągowa	129,0 g
		Kurczak tuszka	50,0 g
		Marchew	30,0 g
		Pietruszka korzeń	20,0 g
		Seler korzeniowy	10,0 g
		Por	10,0 g
		Pietruszka liście	1,0 g
		Pieprz czarny MIELONY	0,0 g
		Sól biała	0,0 g
	Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy	Woda wodociągowa	55,0 g
		#Makaron pełnoziarnisty	45,0 g
	Ziemniaki gotowane bez soli	#ziemniaki	200,0 g
	p#o Surówka z kapusty białej z kukurydzą i koprem	Kapusta biała	70,0 g
		Marchew	45,0 g
		# Kukurydza konserwowa M	30,0 g
		# Ogórek kwaszony	20,0 g
		Jabłko	18,0 g
		p# Jogurt naturalny	10,0 g
		Olej rzepakowy uniwersalny	4,4 g
		Koper ogrodowy	2,0 g
		Ocet jabłkowym 6%	0,5 g
		Pietruszka liście	0,1 g
		Sól biała	0,0 g

Posiłek	Produkt	Składniki	Ilość
		Pieprz czarny MIELONY	0,0 g
	Udko pieczone	Mięso z ud kurczaka bez skóry	90,0 g
		Olej rzepakowy uniwersalny	8,9 g
		Majeranek suszony	1,0 g
		Papryka czerwona mielona SŁODKA	0,1 g
podwieczorek	p#d koktajl z pomarańczą	Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu	83,3 g
		Pomarańcza	41,7 g
		Banan	25,0 g
kolacja	Herbata czarna, bez cukru	Woda wodociągowa	198,0 g
		#herbata czarna familijna	2,0 g
	p# Chleb graham	p# Chleb graham	100.00 g
	p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora)	p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora)	15.00 g
	Warzywa: pomidor, ogórek (6)	Ogórek	60,0 g
		Pomidor	60,0 g
	p#w Filet Żłocisty/połędwica Ani	p#w Filet Żłocisty/połędwica Ani	50.00 g
	p# Ser twarogowy chudy	p# Ser twarogowy chudy	30.00 g
posiłek dodatkowy	#Sok pomidorowy	#Sok pomidorowy	300.00 g