

JADŁOSPIS

Dieta z ograniczeniem węglowodanów prostych

05.01.2026 - 11.01.2026

poniedziałek (2026-01-05)	wtorek (2026-01-06)	środa (2026-01-07)	czwartek (2026-01-08)	piątek (2026-01-09)	sobota (2026-01-10)	niedziela (2026-01-11)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Połudwica Sopotcka (GLU, SOJ, SEL) Pomidor Sałata Mandarynki	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Parówki (SOJ, GLU, SEL, MLE, GOR) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Ketchup, łagodny Ogórek Sałata Jabłko	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor Sałata Mus owocowy 100%	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Paszтет z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ) Serek Hochland mini (MLE) Ogórek Sałata Kiwi	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Ser edamski (MLE) Szynka Biała (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Pomidor Sałata Pomarańcza	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Łopatką konserwowa (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ) Ogórek Sałata Mandarynki	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z twarogu z rzodkiewką (MLE) (50g) Połudwica Sopotcka (GLU, SOJ, SEL) Pomidor Sałata Jabłko
II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie
Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	Mandarynki	Banan	Jabłko	Koktajl mleczno-truskawkowy (MLE) (200ml)	Sok pomidorowy, bez soli	Mus owocowy 100%
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa ogórkowa z ziemniakami (MLE, SEL) (350g) Wegetariańskie bolognese z soczewicy (180g) Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) Udko z kurczaka, pieczone (100g) Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa pieczarkowa z ziemniakami (MLE, SEL) (350g) Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej z warzywami (GLU) (180g) Kasza gryczana, gotowana Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa kalafiorowa z makaronem pełnoziarnistym (SEL, MLE, GLU) (350g) Pulpet gotowany z mięsa wieprzowego (JAJ, GLU) (100g) Surówka z buraka (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym (SEL, MLE) (350g) Jajka gotowane w sosie koperkowym (MLE, JAJ, GLU) (130g) Surówka z marchewki (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa z ciecierzycą i ziemniakami (SEL) (350g) Potrawka szpinakowa z indykiem (MLE, GLU) (180g) Ryż brązowy, ugotowany Kompot wieloowocowy (200ml)	Krupnik z ziemniakami (SEL, GLU) (350g) Duszona pierś z kurczaka w białym sosie (MLE, GLU) (100g) Brokuły, gotowane w wodzie Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Łopatką konserwowa (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Kurczak w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) Szynka Biała (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka Konserwowa Wieprzowa (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL) Pasta rybno-twarogowa (RYB, MLE) (50g) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Kiri (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Tartare (MLE) Paprykarz (RYB) (50g) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Serek Hochland mini (MLE) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Ser edamski (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa Ogórek

poniedziałek (2026-01-05)	wtorek (2026-01-06)	środa (2026-01-07)	czwartek (2026-01-08)	piątek (2026-01-09)	sobota (2026-01-10)	niedziela (2026-01-11)
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
Salatka z kaszą gryczaną i fasolką szparagową, z olejem (GLU) (100g)	Jogurt naturalny (MLE)	Serek wiejski (MLE)	Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	Salatka makaronowa z warzywami, z olejem (JAJ, GLU) (100g)	Jogurt naturalny (MLE)	Serek homogenizowany, naturalny (MLE)



05.01.2026 (poniedziałek)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	1 kromka (30g)
Grahamka (GLU)	1 sztuka (100g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)
Mandarynki	1 sztuka (65g)

► II śniadanie

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
---------------------------------------	---------------------

► Obiad

Zupa ogórkowa z ziemniakami (MLE, SEL) (350g)	1 porcja
Wegetariańskie bolognese z soczewicy (180g)	1 porcja
Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU)	1 porcja (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Łopatka konserwowa (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

Salatka z kaszą gryczaną i fasolką szparagową, z olejem (GLU) (100g)	1 porcja
--	----------



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2069 kcal
Woda:	1263.81 g
Tłuszcz:	64.56 g
Cholesterol:	232.3 mg
Fruktoza:	4.82 g
Laktoza:	10.41 g
Błonnik pokarmowy:	39.68 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18.5 g
Sód:	1763.88 mg
Wapń:	557.56 mg
Magnez:	362.54 mg
Witamina A:	2110.11 µg
Witamina E:	10.59 mg
Ryboflawina:	1.41 mg
Witamina C:	84.81 mg

Wartość energetyczna:	7739.29 kJ
Białko ogółem:	91.67 g
Węglowodany ogółem:	273.53 g
Glukoza:	4.94 g
Sacharoza:	12.89 g
Skrobia:	146.76 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.11 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.14 g
Potas:	3141.78 mg
Fosfor:	1262.59 mg
Żelazo:	14.37 mg
Witamina D:	1.02 µg
Tiamina:	1.52 mg
Niacyna:	17.34 mg



06.01.2026 (wtorek)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	1 kromka (30g)
Grahamka (GLU)	1 sztuka (100g)
Parówki (SOJ, GLU, SEL, MLE, GOR)	2 sztuki (100g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Ketchup, łagodny	2/3 łyżki (10g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)
Jabłko	2/3 sztuki (100g)

► II śniadanie

Mandarynki	1 sztuka (65g)
------------	----------------

► Obiad

Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Udko z kurczaka, pieczone (100g)	1 porcja
Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (200g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Kurczak w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g)	1 porcja
Szynka Biała (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

Jogurt naturalny (MLE)

1 opakowanie (150g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2048 kcal
Woda:	1589.07 g
Tłuszcz:	69.33 g
Cholesterol:	220.6 mg
Fruktoza:	10.86 g
Laktoza:	14.82 g
Błonnik pokarmowy:	35.85 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	32.92 g
Sód:	2088.4 mg
Wapń:	814.29 mg
Magnez:	389.23 mg
Witamina A:	2318.5 µg
Witamina E:	11.21 mg
Ryboflawina:	1.73 mg
Witamina C:	144.21 mg

Wartość energetyczna:	8580.42 kJ
Białko ogółem:	93.96 g
Węglowodany ogółem:	253.7 g
Glukoza:	7.84 g
Sacharoza:	17.34 g
Skrobia:	161.09 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	13.44 g
Potas:	4006.67 mg
Fosfor:	1549.87 mg
Żelazo:	13.07 mg
Witamina D:	0.58 µg
Tiamina:	1.2 mg
Niacyna:	22.09 mg



07.01.2026 (środa)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	1 kromka (30g)
Grahamka (GLU)	1 sztuka (100g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g)	1 porcja
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)
Mus owocowy 100%	1 opakowanie (100g)

► II śniadanie

Banan	1 sztuka (120g)
-------	-----------------

► Obiad

Zupa pieczarkowa z ziemniakami (MLE, SEL) (350g)	1 porcja
Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej z warzywami (GLU) (180g)	1 porcja
Kasza gryczana, gotowana	1 i 1/3 szklanki (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka Konserwowa Wieprzowa (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Pasta rybno-twarogowa (RYB, MLE) (50g)	1 porcja
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

Serek wiejski (MLE)	1 opakowanie (200g)
---------------------	---------------------



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1991 kcal
Woda:	1265.06 g
Tłuszcz:	65.26 g
Cholesterol:	260.19 mg
Fruktoza:	7.68 g
Laktoza:	10.24 g
Błonnik pokarmowy:	36.36 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	16.79 g
Sód:	1258.68 mg
Wapń:	518.86 mg
Magnez:	462.16 mg
Witamina A:	1758.11 µg
Witamina E:	9.95 mg
Ryboflawina:	1.69 mg
Witamina C:	84.66 mg

Wartość energetyczna:	8353.7 kJ
Białko ogółem:	106.29 g
Węglowodany ogółem:	252.65 g
Glukoza:	8.53 g
Sacharoza:	22.56 g
Skrobia:	152.04 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.43 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.73 g
Potas:	3311.52 mg
Fosfor:	1461.76 mg
Żelazo:	13.9 mg
Witamina D:	2.61 µg
Tiamina:	1.73 mg
Niacyna:	22.99 mg



08.01.2026 (czwartek)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	1 kromka (30g)
Grahamka (GLU)	1 sztuka (100g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	1 plaster (30g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)
Kiwi	1 sztuka (75g)

► II śniadanie

Jabłko	2/3 sztuki (100g)
--------	-------------------

► Obiad

Zupa kalafiorowa z makaronem pełnoziarnistym (SEL, MLE, GLU) (350g)	1 porcja
Pulpet gotowany z mięsa wieprzowego (JAJ, GLU) (100g)	1 porcja
Surówka z buraka (200g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Kiri (MLE)	1 opakowanie (17g)
Szynkowa dębowa drobiowa	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)



► Posiłek nocny

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

1 opakowanie (150g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2054 kcal
Woda:	1463.4 g
Tłuszcz:	65.43 g
Cholesterol:	194.2 mg
Fruktoza:	15.04 g
Laktoza:	10.41 g
Błonnik pokarmowy:	40.59 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	15.36 g
Sód:	1532.22 mg
Wapń:	570.83 mg
Magnez:	345.35 mg
Witamina A:	2429.08 µg
Witamina E:	8.61 mg
Ryboflawina:	1.47 mg
Witamina C:	162.8 mg

Wartość energetyczna:	8603.42 kJ
Białko ogółem:	91.82 g
Węglowodany ogółem:	269.14 g
Glukoza:	10.54 g
Sacharoza:	17.72 g
Skrobia:	148.34 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.02 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.9 g
Potas:	3828.14 mg
Fosfor:	1234.83 mg
Żelazo:	15.28 mg
Witamina D:	1.01 µg
Tiamina:	1.41 mg
Niacyna:	22.72 mg



09.01.2026 (piątek)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	1 kromka (30g)
Grahamka (GLU)	1 sztuka (100g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Ser edamski (MLE)	1 porcja (30g)
Szynka Biała (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)
Pomarańcza	1/2 sztuki (160g)

► II śniadanie

Koktajl mleczno-truskawkowy (MLE) (200ml)	1 porcja
---	----------

► Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem brązowym (SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Jajka gotowane w sosie koperkowym (MLE, JAJ, GLU) (130g)	1 porcja
Surówka z marchewki (200g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Tartare (MLE)	1 łyżka (20g)
Paprykarz (RYB) (50g)	1 porcja
Ogórek	1/4 sztuki (50g)



► Posiłek nocny

Salatka makaronowa z warzywami, z olejem (JAJ, GLU) (100g)

1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1922 kcal
Woda:	1751.46 g
Tłuszcz:	54.91 g
Cholesterol:	450.35 mg
Fruktoza:	12.49 g
Laktoza:	17.65 g
Błonnik pokarmowy:	41.59 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	12.58 g
Sód:	1683.95 mg
Wapń:	1090.46 mg
Magnez:	419.63 mg
Witamina A:	4821.77 µg
Witamina E:	8.08 mg
Ryboflawina:	1.97 mg
Witamina C:	222.61 mg

Wartość energetyczna:	7805.61 kJ
Białko ogółem:	85.51 g
Węglowodany ogółem:	283.18 g
Glukoza:	12.21 g
Sacharoza:	23.87 g
Skrobia:	163.6 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.67 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.29 g
Potas:	4266.96 mg
Fosfor:	1659.79 mg
Żelazo:	14.92 mg
Witamina D:	2.11 µg
Tiamina:	1.23 mg
Niacyna:	19.53 mg



10.01.2026 (sobota)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	1 kromka (30g)
Grahamka (GLU)	1 sztuka (100g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Łopatka konserwowa (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)
Mandarynki	1 sztuka (65g)

► II śniadanie

Sok pomidorowy, bez soli	1 i 1/3 szklanki (300ml)
--------------------------	--------------------------

► Obiad

Zupa z ciecierzycą i ziemniakami (SEL) (350g)	1 porcja
Potrawka szpinakowa z indykiem (MLE, GLU) (180g)	1 porcja
Ryż brązowy, ugotowany	1 porcja (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)



► Posiłek nocny

Jogurt naturalny (MLE)

1 opakowanie (150g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1853 kcal
Woda:	1521.38 g
Tłuszcz:	60.18 g
Cholesterol:	301.9 mg
Fruktoza:	7.79 g
Laktoza:	14.82 g
Błonnik pokarmowy:	35.56 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	16.57 g
Sód:	1392.45 mg
Wapń:	757.53 mg
Magnez:	364.61 mg
Witamina A:	1401.77 µg
Witamina E:	10.49 mg
Ryboflawina:	1.84 mg
Witamina C:	308.36 mg

Wartość energetyczna:	7776.12 kJ
Białko ogółem:	85.61 g
Węglowodany ogółem:	246.49 g
Glukoza:	7.6 g
Sacharoza:	11.98 g
Skrobia:	118.24 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.78 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.79 g
Potas:	3636.89 mg
Fosfor:	1396.53 mg
Żelazo:	12.9 mg
Witamina D:	1.02 µg
Tiamina:	1.2 mg
Niacyna:	19.39 mg



11.01.2026 (niedziela)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	5 kromek (150g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta z twarogu z rzodkiewką (MLE) (50g)	1 porcja
Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)
Jabłko	2/3 sztuki (100g)

► II śniadanie

Mus owocowy 100%	1 opakowanie (100g)
------------------	---------------------

► Obiad

Krupnik z ziemniakami (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Duszona pierś z kurczaka w białym sosie (MLE, GLU) (100g)	1 porcja
Brokuły, gotowane w wodzie	2 porcje (200g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Ser edamski (MLE)	1 porcja (30g)
Szynkowa dębowa drobiowa	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
---------------------------------------	---------------------



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1958 kcal
Woda:	1441.45 g
Tłuszcz:	57.58 g
Cholesterol:	146.5 mg
Fruktoza:	9.42 g
Laktoza:	14.09 g
Błonnik pokarmowy:	36.86 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	13.5 g
Sód:	1429.23 mg
Wapń:	865.21 mg
Magnez:	375.4 mg
Witamina A:	1184.55 µg
Witamina E:	9.5 mg
Ryboflawina:	1.33 mg
Witamina C:	162.38 mg

Wartość energetyczna:	8202.37 kJ
Białko ogółem:	102.18 g
Węglowodany ogółem:	243.52 g
Glukoza:	6.03 g
Sacharoza:	7.53 g
Skrobia:	162.55 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.26 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.45 g
Potas:	3704.72 mg
Fosfor:	1598.17 mg
Żelazo:	12.95 mg
Witamina D:	0.26 µg
Tiamina:	0.82 mg
Niacyna:	31.28 mg



PRZEPIS: Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) - 1 porcja

- Mleko 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)
- Kawa zbożowa do gotowania (GLU) - 1 łyżeczka (5ml)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Zupa ogórkowa z ziemniakami (MLE, SEL) (350g) - 4 porcje

- Marchew - 3 i 2/3 sztuki (160g)
- Pietruszka, korzeń - 1 i 1/2 sztuki (120g)
- Liść laurowy, suszony - 2 i 1/2 sztuki (5g)
- Pieprz czarny - 3 szczypty (3g)
- Seler korzeniowy - 1/4 sztuki (80g)
- Ziemniaki, średnie - 4 sztuki (360g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Koper, świeży - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Ogórki kiszone - 2 sztuki (120g)
- Ziele angielskie - 1 łyżeczka (3g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2 i 2/3 łyżki (40g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Wegetariańskie bolognese z soczewicy (180g) - 1 porcja

- Soczewica czerwona, nasiona suche - 1/4 szklanki (50g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Cukinia - 1/8 sztuki (30g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler naciowy - 1/8 sztuki (30g)
- Passata - 1/3 szklanki (100g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

Na patelni podsmażyć cebulę, posiekany czosnek, seler naciowy, cukinię i marchewkę. Po 5 min. dodać soczewicę, pomidory i wodę. Całość dusić pod przykryciem, aż soczewica będzie miękka. W razie potrzeby podlewać danie wodą. Przyprawić solą i pieprzem.

PRZEPIS: Kompot wieloowocowy (200ml) - 1 porcja

- Woda - 2/3 szklanki (150ml)
- Mieszanka kompotowa - 1 i 2/3 porcji (50g)



Sposób przygotowania:

Ugotować kompot.



PRZEPIS: Sałatka z kaszą gryczaną i fasolką szparagową, z olejem (GLU) (100g) - 1 porcja

- Kasza gryczana - 1/5 woreczka (20g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Fasolka szparagowa, gotowana - 1/4 porcji (40g)



Sposób przygotowania:

Kaszę ugotować, marchewkę zetrzeć na grubych oczkach. Kaszę wymieszać z warzywami i olejem.

PRZEPIS: Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) - 1 porcja

- Makaron bezjajeczny - 1/2 szklanki (40g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler naciowy - 1/8 sztuki (12g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Udko z kurczaka, pieczone (100g) - 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (200g) - 1 porcja

- Kapusta pekińska - 2 i 1/3 liścia (120g)
- Marchew - 1 i 2/3 sztuki (70g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Kurczak w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) - 1 porcja

- Brokuły - 1/8 sztuki (20g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Żelatyna - 1/4 łyżki (2g)
- Bulion rosółowy - 1/3 szklanki (80ml)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (40g)



Sposób przygotowania:



PRZEPIS: Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) - 1 porcja

- Koper, świeży - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1 sztuka (50g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/2 łyżki (10ml)



Sposób przygotowania:

Jajka ugotować, ostudzić, obrać, rozgnieść widelcem.
Koperek posiekać. Wymieszać wszystkie składniki.

PRZEPIS: Zupa pieczarkowa z ziemniakami (MLE, SEL) (350g) - 1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 2 i 1/2 sztuki (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (15g)
- Ziemniaki, średnie - 1/2 sztuki (45g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)
- Masło ekstra (MLE) - 1/3 porcji (3g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej z warzywami (GLU) (180g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 3/4 porcji (80g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka wędzona - 1/4 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pasta rybno-twarogowa (RYB, MLE) (50g) - 1 porcja

- Dorsz, świeży - 1/5 sztuki (20g)
- Ketchup, łagodny - 1/5 łyżki (3g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/5 łyżeczki (3g)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) - 2/3 porcji (20g)



Sposób przygotowania:

Rybę ugotować, rozdrobić widelcem. Twaróg rozgnieść również widelcem. Dodać koncentrat pomidorowy, ketchup, przyprawy, wymieszać.



PRZEPIS: Zupa kalafiorowa z makaronem pełnoziarnistym (SEL, MLE, GLU) (350g) - 1 porcja

- Kalafior, mrożony - 1/8 opakowania (50g)
- Makaron pełnoziarnisty - 1/3 szklanki (30g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (15g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pulpet gotowany z mięsa wieprzowego (JAJ, GLU) (100g) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (15g)
- Bułka tarta - 1/6 szklanki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Wieprzowina, łopatka - 3/4 sztuki (90g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Surówka z buraka (200g) - 1 porcja

- Burak - 3/4 sztuki (80g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Jabłko - 1/5 sztuki (40g)
- Marchew - 1 i 1/3 sztuki (60g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 1 i 2/3 łyżki (10ml)



Sposób przygotowania:

Marchew, buraka i jabłko zetrzeć na tarce i wymieszać z posiekaną cebulą i natką pietruszki. Doprawić solą i pieprzem.

PRZEPIS: Koktajl mleczno-truskawkowy (MLE) (200ml) - 1 porcja

- Truskawki, mrożone - 1/3 szklanki (60g)
- Mleko 2% tłuszczu - 2/3 szklanki (140ml)



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki zmiksować.



PRZEPIS: Zupa pomidorowa z ryżem brązowym (SEL, MLE) (350g) - 1 porcja

- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż brązowy - 1/6 szklanki (30g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (15g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Jajka gotowane w sosie koperkowym (MLE, JAJ, GLU) (130g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Koper, świeży - 2 łyżeczki (8g)
- Woda - 1/4 szklanki (60ml)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 2 sztuki (100g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

Jajka ugotować na twardo. Przygotować sos chrzanowy.

PRZEPIS: Surówka z marchewki (200g) - 1 porcja

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Marchew - 4 i 1/4 sztuki (190g)
- Sok z cytryny - 1 i 2/3 łyżki (10ml)



Sposób przygotowania:

Marchew zetrzeć na małych oczkach, dodać sok z cytryny i cukier.

PRZEPIS: Paprykarz (RYB) (50g) - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Dorsz, świeży - 1/3 sztuki (30g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/3 łyżeczki (5g)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (10g)



Sposób przygotowania:

Rybę ugotować, rozdrobić widelcem. Cebulę pokroić w drobną kostkę. Ugotować ryż. Dodać koncentrat pomidorowy, wymieszać.

PRZEPIS: Sałatka makaronowa z warzywami, z olejem (JAJ, GLU) (100g) - 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł) - 1/3 porcji (50g)
- Makaron, ugotowany (GLU) - 1/5 porcji (40g)



Sposób przygotowania:

Makaron i warzywa ugotować. Wymieszać wszystkie składniki.



PRZEPIS: Zupa z ciecierzycą i ziemniakami (SEL) (350g) - 1 porcja

- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pomidory w puszcze - 1/8 szklanki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Ziemniaki, średnie - 1 i 1/3 sztuki (120g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ciecierzycza gotowana - 1 łyżka (20g)
- Papryka słodka, mielona - 1 łyżeczka (4g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Potrawka szpinakowa z indykiem (MLE, GLU) (180g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Mięso z podudzia indyka, bez skóry - 1/2 sztuki (90g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Szpinak, mrożony - 1 porcja (50g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/4 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pasta z twarogu z rzodkiewką (MLE) (50g) - 1 porcja

- Rzodkiewka - 1 sztuka (15g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/2 łyżki (10ml)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) - 1 porcja (30g)



Sposób przygotowania:

Rzodkiewkę umyć, osuszyć, zetrzeć na tarce o grubych oczkach lub pokroić w drobną kostkę. Twaróg rozetrzeć widelcem. Dodać rzodkiewkę do twarogu. Doprawić solą i pieprzem, dodać jogurt i wymieszać.

PRZEPIS: Krupnik z ziemniakami (SEL, GLU) (350g) - 1 porcja

- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/4 woreczka (25g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Ziemniaki, średnie - 1/2 sztuki (45g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Ziemniaki pokroić w kostkę, warzywa zetrzeć na tarce o grubych oczkach.



PRZEPIS: Duszona pierś z kurczaka w białym sosie (MLE, GLU) (100g) - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (80ml)
- Masło ekstra (MLE) - 1/2 porcji (5g)



Sposób przygotowania:



Wykorzystane produkty

Zakres dat: 2026-01-05 / 2026-01-06 / 2026-01-07 / 2026-01-08 / 2026-01-09 / 2026-01-10 / 2026-01-11



Produkty zbożowe

Bułka tarta	20g (1/6 szklanki)
Chleb graham (GLU)	960g (32 kromki)
Grahamka (GLU)	600g (6 sztuk)
Jogurt naturalny grecki (MLE)	25ml (1 i 1/4 łyżki)
Kasza gryczana	20g (1/5 woreczka)
Kasza gryczana, gotowana	200g (1 i 1/3 szklanki)
Kasza jęczmienna, perłowa	25g (1/4 woreczka)
Kawa zbożowa do gotowania (GLU)	35ml (7 łyżeczek)
Łopatka konserwowa (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)	60g (2 porcje)
Makaron bezjajeczny	40g (1/2 szklanki)
Makaron pełnoziarnisty	30g (1/3 szklanki)
Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU)	200g (1 porcja)
Makaron, ugotowany (GLU)	40g (1/5 porcji)
Mąka pszenna, typ 500	20g (1 i 2/3 łyżki)
Ryż biały	10g (1/8 szklanki)
Ryż brązowy	30g (1/6 szklanki)
Ryż brązowy, ugotowany	200g (1 porcja)
Szynka Konserwowa Wieprzowa (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)	30g (1 porcja)



Warzywa

Brokuły	20g (1/8 sztuki)
Brokuły, gotowane w wodzie	200g (2 porcje)
Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł)	50g (1/3 porcji)
Burak	80g (3/4 sztuki)
Cebula	50g (1/2 sztuki)
Ciecierzycza gotowana	20g (1 łyżka)
Cukinia	30g (1/8 sztuki)
Czosnek	5g (1 ząbek)
Fasolka szparagowa, gotowana	40g (1/4 porcji)
Kalafior, mrożony	50g (1/8 opakowania)
Kapusta pekińska	120g (2 i 1/3 liścia)

Koncentrat pomidorowy 30%	23g (1 i 1/2 łyżeczki)
Koper, świeży	18g (4 i 1/2 łyżeczki)
Marchew	835g (18 i 2/3 sztuki)
Ogórek	350g (2 sztuki)
Ogórki kiszone	120g (2 sztuki)
Passata	100g (1/3 szklanki)
Pieczarka uprawna, świeża	50g (2 i 1/2 sztuki)
Pietruszka, korzeń	300g (3 i 3/4 sztuki)
Pietruszka, liście	12g (2 łyżeczki)
Pomidor	350g (2 sztuki)
Pomidory w puszcze	20g (1/8 szklanki)
Por	60g (1/3 sztuki)
Rzodkiewka	15g (1 sztuka)
Salata	105g (1/2 sztuki)
Seler korzeniowy	175g (1/2 sztuki)
Seler naciowy	42g (1/8 sztuki)
Soczewica czerwona, nasiona suche	50g (1/4 szklanki)
Szpinak, mrożony	50g (1 porcja)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	1000g (11 i 3/4 sztuki)
Ziemniaki, średnie	570g (6 i 1/3 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny (MLE)	300g (2 opakowania)
Mleko 2% tłuszczu	1620ml (7 szklanek)
Ser edamski (MLE)	60g (2 porcje)
Serek Hochland mini (MLE)	90g (3 porcje)
Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	450g (3 opakowania)
Serek Kiri (MLE)	17g (1 opakowanie)
Serek Tartare (MLE)	20g (1 łyżka)
Serek wiejski (MLE)	200g (1 opakowanie)
Śmietana 12% (MLE)	60g (4 łyżki)
Śmietana 12% tłuszczu	10g (2/3 łyżki)



Twaróg krajanka półtłusty (MLE) 50g (1 i 2/3 porcji)

Mięso i jaja

Jaja kurze, całe 15g (1/4 sztuki)
 Jaja kurze, całe (JAJ) 250g (5 sztuk)
 Mięso z piersi kurczaka, bez skóry 100g (1/2 sztuki)
 Mięso z podudzia indyka, bez skóry 90g (1/2 sztuki)
 Mięso z ud kurczaka, bez skóry 365g (3 i 2/3 sztuki)
 Parówki (SOJ, GLU, SEL, MLE, GOR) 100g (2 sztuki)
 Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ) 30g (1 plaster)
 Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) 60g (2 porcje)
 Szynka Biała (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) 60g (2 porcje)
 Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) 60g (2 porcje)
 Szynkowa dębowa drobiowa 60g (2 porcje)
 Wieprzowina, łopatka 90g (3/4 sztuki)
 Wieprzowina, szynka surowa 80g (3/4 porcji)

Oleje i tłuszcze

Masło ekstra (MLE) 8g (3/4 porcji)
 Olej rzepakowy 91ml (9 łyżek)
 Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) 140g (14 porcji)

Cukier, słodczyce i przekąski

Cukier 5g (1/3 łyżki)

Ryby i owoce morza

Dorsz, świeży 50g (1/2 sztuki)

Owoce, orzechy i nasiona

Banan 120g (1 sztuka)
 Jabłko 340g (1 i 3/4 sztuki)
 Kiwi 75g (1 sztuka)
 Mandarynki 195g (3 sztuki)
 Mieszanka kompotowa 350g (11 i 2/3 porcji)
 Pomarańcza 160g (1/2 sztuki)
 Truskawki, mrożone 60g (1/3 szklanki)



Napoje

Herbata czarna, napar bez cukru 1400ml (5 i 3/4 szklanki)
 Sok pomidorowy, bez soli 300ml (1 i 1/3 szklanki)
 Sok z cytryny 25ml (4 i 1/4 łyżki)
 Woda 1210ml (5 szklanek)



Przyprawy

Bazylija, suszona 1g (1 łyżeczka)
 Bulion rosołowy 80ml (1/3 szklanki)
 Ketchup, łagodny 13g (3/4 łyżki)
 Kurkuma, mielona 1g (1/4 łyżeczki)
 Liść laurowy, suszony 11g (5 i 1/2 sztuki)
 Oregano, suszone 2g (2/3 łyżeczki)
 Papryka słodka, mielona 5g (1 i 1/4 łyżeczki)
 Papryka wędzona 1g (1/4 łyżeczki)
 Pieprz czarny 14g (14 szczypt)
 Tymianek, suszony 1g (1/3 łyżeczki)
 Ziele angielskie 10g (3 i 1/3 łyżeczki)
 Żelatyna 2g (1/4 łyżki)



Dania gotowe

Mus owocowy 100% 200g (2 opakowania)