Szpital Przykładowy
ul. Przykładowa Ulica
00-000 Przykład

JADŁOSPIS SZPITALNY 4

Poniedziałek 2024-06-17	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
ŁATWOSTRAWNA Razem E: 1397.8 kcal | B 71.7 g | T 44.3 g | W 185.3 g | SFA 12.5 g | Cukry 52.0 g | Sól 2.9 g | Błonnik 14.8 g	Kasza manna z jabłkiem 330g Składniki: mleko uht, 1,5% tłuszczu 250g; kasza manna 45g; jabłko 25g; olej rzepakowy tłoczony na zimno 8g; cynamon mielony 2g **(GLU, MLE)** herbata czarna napar bez cukru 250g;	Pulpety z indyka 260g Składniki: mięso z udźca indyka, bez skóry 200g; jaja kurze całe 25g; kasza manna 20g; olej rzepakowy tłoczony na zimno 8g; koper ogrodowy 6g; sól morska jodowana 0.5g; pieprz czarny 0.5g **(GLU, JAJ)** kompot z jabłek 250g; ziemniaki, gotowane, bez skóry, miąższ, bez soli, schłodzone 200g; sałata masłowa z olejem 40g;	Kanapki z wędliną 195g Składniki: buraki gotowane, odsączone, bez soli 90g; chleb pszenny 60g; sałata masłowa 18g; szynka wieprzowa, gotowana 16g; masło ekstra 10g **(GLU, MLE)** herbata czarna napar bez cukru 250g;
BOGATORESZTKOWA Razem E: 1422.7 kcal | B 65.9 g | T 36.1 g | W 223.1 g | SFA 10.4 g | Cukry 113.4 g | Sól 2.7 g | Błonnik 25.4 g	Owsianka z jabłkiem 100g Składniki: mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu 50g; jabłko 40g; płatki owsiane 10g; rodzynki, bez pestek, suszone 2.4g; migdały, łuskane 2.0g; cynamon mielony 0.6g **(GLU, MLE, ORZ, SO2)** herbata czarna napar bez cukru 250g;	Pulpety z indyka 260g Składniki: mięso z udźca indyka, bez skóry 200g; jaja kurze całe 25g; kasza manna 20g; olej rzepakowy tłoczony na zimno 8g; koper ogrodowy 6g; sól morska jodowana 0.5g; pieprz czarny 0.5g **(GLU, JAJ)** kompot z jabłek 750g; kasza gryczana prażona, gotowana 200g; sałata masłowa z olejem 40g;	Kanapki z wędliną 195g Składniki: buraki gotowane, odsączone, bez soli 90g; chleb żytni pełnoziarnisty 60g; sałata masłowa 18g; szynka wieprzowa, gotowana 16g; masło ekstra 10g **(GLU, MLE)** herbata czarna napar bez cukru 250g;
WEGETARIAŃSKA Razem E: 1261.9 kcal | B 58.9 g | T 29.2 g | W 209.6 g | SFA 6.7 g | Cukry 62.4 g | Sól 2.5 g | Błonnik 35.0 g	Owsianka z jabłkiem 510g Składniki: mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu 240g; jabłko 190g; płatki owsiane 50g; rodzynki, bez pestek, suszone 12g; migdały, łuskane 10g; cynamon mielony 3g **(GLU, MLE, ORZ, SO2)** herbata czarna napar bez cukru 250g;	Kasza z warzywami i tofu 520g Składniki: fasola szparagowa żółta, gotowana, odsączona, bez soli 150g; kasza gryczana niepalona, gotowana 150g; marchew 105g; tofu MORI-NU, silken, firm 100g; ocet winny, czerwony 3g; oliwa z oliwek 2g; rozmaryn suszony 1g; czosnek w proszku 1g; sól morska jodowana 0.5g; pieprz czarny 0.5g **(SOJ, SO2)** herbata czarna napar bez cukru 250g;	Kanapki z awokado i rybą 340g Składniki: pomidory, czerwone 110g; chleb żytni pełnoziarnisty 100g; papryka czerwona, słodka 70g; pstrąg tęczowy, pieczony 60g **(GLU, RYB)** herbata czarna napar bez cukru 250g;
BOGATOBIAŁKOWA Razem E: 1132.7 kcal | B 64.9 g | T 35.6 g | W 149.6 g | SFA 10.4 g | Cukry 46.4 g | Sól 2.7 g | Błonnik 19.9 g	Owsianka z jabłkiem 100g Składniki: mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu 50g; jabłko 40g; płatki owsiane 10g; rodzynki, bez pestek, suszone 2.4g; migdały, łuskane 2.0g; cynamon mielony 0.6g **(GLU, MLE, ORZ, SO2)** herbata czarna napar bez cukru 250g;	Pulpety z indyka 260g Składniki: mięso z udźca indyka, bez skóry 200g; jaja kurze całe 25g; kasza manna 20g; olej rzepakowy tłoczony na zimno 8g; koper ogrodowy 6g; sól morska jodowana 0.5g; pieprz czarny 0.5g **(GLU, JAJ)** kompot z jabłek 250g; kasza gryczana prażona, gotowana 200g; sałata masłowa z olejem 40g;	Kanapki z wędliną 195g Składniki: buraki gotowane, odsączone, bez soli 90g; chleb żytni pełnoziarnisty 60g; sałata masłowa 18g; szynka wieprzowa, gotowana 16g; masło ekstra 10g **(GLU, MLE)** herbata czarna napar bez cukru 250g;

UWAGI
W tym miejscu możesz wpisać dowolną treść.

Szpital Przykładowy
ul. Przykładowa Ulica
00-000 Przykład

JADŁOSPIS SZPITALNY 4

Wtorek 2024-06-18	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
ŁATWOSTRAWNA Razem E: 1519.6 kcal | B 71.0 g | T 43.0 g | W 219.6 g | SFA 13.2 g | Cukry 72.2 g | Sól 3.2 g | Błonnik 17.5 g	Zupa mleczna z makaronem 340g Składniki: mleko spożywcze, 2% tłuszczu 250g; morele 45g; makaron bezjajeczny z semoliny 40g; olej rzepakowy uniwersalny 8g **(GLU, MLE)** herbata czarna napar bez cukru 250g;	Pierś z kurczaka w papilocie z ryżem i surówką 580g Składniki: marchew 170g; ryż biały, długoziarnisty, gotowany, bez soli 165g; mięso z piersi kurczaka, bez skóry 120g; jabłko 100g; śmietana, 18% tłuszczu 10g; olej rzepakowy uniwersalny 8g; koper ogrodowy 4g; sok ze świeżej cytryny 2g; sól morska jodowana 1g **(MLE)** kompot z jabłek 250g;	Kanapki z awokado i rybą 280g Składniki: pomidory, czerwone 110g; chleb pszenny 100g; pstrąg tęczowy, pieczony 60g; masło ekstra 10g **(GLU, RYB, MLE)** herbata czarna napar bez cukru 250g;
BOGATORESZTKOWA Razem E: 1771.0 kcal | B 70.4 g | T 45.2 g | W 289.7 g | SFA 13.6 g | Cukry 142.2 g | Sól 3.2 g | Błonnik 36.0 g	Zupa mleczna z płatkami gryczanymi 340g Składniki: mleko spożywcze, 2% tłuszczu 250g; morele 45g; płatki gryczane 40g; olej rzepakowy uniwersalny 8g **(MLE)** herbata czarna napar bez cukru 250g;	Pierś z kurczaka w papilocie z ryżem i surówką 580g Składniki: marchew 170g; ryż brązowy, gotowany 165g; mięso z piersi kurczaka, bez skóry 120g; jabłko 100g; śmietana, 18% tłuszczu 10g; olej rzepakowy uniwersalny 8g; koper ogrodowy 4g; sok ze świeżej cytryny 2g; sól morska jodowana 1g **(MLE)** kompot z jabłek 750g;	Kanapki z awokado i rybą 280g Składniki: pomidory, czerwone 110g; chleb żytni pełnoziarnisty 100g; pstrąg tęczowy, pieczony 60g; masło ekstra 10g **(GLU, RYB, MLE)** herbata czarna napar bez cukru 250g;
WEGETARIAŃSKA Razem E: 1280.1 kcal | B 45.6 g | T 54.4 g | W 164.4 g | SFA 4.8 g | Cukry 35.2 g | Sól 6.0 g | Błonnik 29.1 g	Tofu na śniadanie 180g Składniki: tofu MORI-NU, silken, firm 100g; woda 50g; olej rzepakowy tłoczony na zimno 16g; szczypiorek 8g; płatki drożdżowe, nieaktywne (Vita Natura) 5g; sól himalajska czarna (Kala Namak) 0.5g; pieprz czarny 0.5g **(SOJ)** herbata czarna napar bez cukru 250g; pomidory, czerwone 195g; bułki grahamki 50g; **(GLU)**	Sałatka jaglano-warzywna 680g Składniki: pomidory, cherry 200g; groszek zielony, w puszce, bez soli, po odsączeniu 170g; kasza jaglana, gotowana 150g; papryka czerwona, słodka 100g; rukola 30g; słonecznik, nasiona 15g; olej rzepakowy tłoczony na zimno 8g; czosnek 6g; olej lniany 4g; sól morska jodowana 1g herbata czarna napar bez cukru 250g;	Sałatka z komosy ryżowej z pomidorem i pietruszką 335g Składniki: komosa ryżowa, gotowana 150g; pomidory, czerwone 145g; pietruszka, liście 12g; musztarda 7.5g; sok ze świeżej cytryny 7.5g; pomidory, suszone na słońcu, w oleju, po odsączeniu 7g; olej rzepakowy tłoczony na zimno 6g; ocet balsamiczny 3.8g; czosnek 2.3g **(GOR)** herbata czarna napar bez cukru 250g;
BOGATOBIAŁKOWA Razem E: 1481.0 kcal | B 69.4 g | T 44.7 g | W 216.2 g | SFA 13.6 g | Cukry 75.2 g | Sól 3.2 g | Błonnik 30.5 g	Zupa mleczna z płatkami gryczanymi 340g Składniki: mleko spożywcze, 2% tłuszczu 250g; morele 45g; płatki gryczane 40g; olej rzepakowy uniwersalny 8g **(MLE)** herbata czarna napar bez cukru 250g;	Pierś z kurczaka w papilocie z ryżem i surówką 580g Składniki: marchew 170g; ryż brązowy, gotowany 165g; mięso z piersi kurczaka, bez skóry 120g; jabłko 100g; śmietana, 18% tłuszczu 10g; olej rzepakowy uniwersalny 8g; koper ogrodowy 4g; sok ze świeżej cytryny 2g; sól morska jodowana 1g **(MLE)** kompot z jabłek 250g;	Kanapki z awokado i rybą 280g Składniki: pomidory, czerwone 110g; chleb żytni pełnoziarnisty 100g; pstrąg tęczowy, pieczony 60g; masło ekstra 10g **(GLU, RYB, MLE)** herbata czarna napar bez cukru 250g;

UWAGI
W tym miejscu możesz wpisać dowolną treść.

Szpital Przykładowy
ul. Przykładowa Ulica
00-000 Przykład

JADŁOSPIS SZPITALNY 4

Środa 2024-06-19	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
ŁATWOSTRAWNA Razem E: 1185.5 kcal | B 45.1 g | T 37.3 g | W 175.1 g | SFA 11.3 g | Cukry 60.5 g | Sól 2.3 g | Błonnik 16.3 g	Ryż na mleku 400g Składniki: mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu 200g; jabłko 100g; woda 50g; ryż biały, krótkoziarnisty 40g; olej rzepakowy uniwersalny 8g; cynamon mielony 2g **(MLE)** herbata czarna napar bez cukru 250g;	Makaron z mięsem mielonym 480g Składniki: makaron dwujajeczny z semoliny, gotowany 140g; pomidory, czerwone, w puszce, w soku pomidorowym 80g; cukinia 80g; wieprzowina, szynka, mięso mielone 80g; woda 65g; marchew 30g; olej rzepakowy uniwersalny 11g; oregano suszone 1.9g; tymianek suszony 1.9g; bazylia świeża 0.6g **(GLU, JAJ)** kompot z jabłek 250g;	Kanapki z wędliną 195g Składniki: buraki gotowane, odsączone, bez soli 90g; chleb pszenny 60g; sałata masłowa 18g; szynka wieprzowa, gotowana 16g; masło ekstra 10g **(GLU, MLE)** herbata czarna napar bez cukru 250g;
BOGATORESZTKOWA Razem E: 1455.5 kcal | B 45.3 g | T 38.6 g | W 247.4 g | SFA 11.4 g | Cukry 129.4 g | Sól 2.3 g | Błonnik 29.1 g	Ryż na mleku 400g Składniki: mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu 200g; jabłko 100g; woda 50g; ryż brązowy 40g; olej rzepakowy uniwersalny 8g; cynamon mielony 2g **(MLE)** herbata czarna napar bez cukru 250g;	Makaron z mięsem mielonym 480g Składniki: makaron dwujajeczny z semoliny, gotowany 140g; pomidory, czerwone, w puszce, w soku pomidorowym 80g; cukinia 80g; wieprzowina, szynka, mięso mielone 80g; woda 65g; marchew 30g; olej rzepakowy uniwersalny 11g; oregano suszone 1.9g; tymianek suszony 1.9g; bazylia świeża 0.6g **(GLU, JAJ)** kompot z jabłek 750g;	Kanapki z wędliną 195g Składniki: buraki gotowane, odsączone, bez soli 90g; chleb żytni pełnoziarnisty 60g; sałata masłowa 18g; szynka wieprzowa, gotowana 16g; masło ekstra 10g **(GLU, MLE)** herbata czarna napar bez cukru 250g;
WEGETARIAŃSKA Razem E: 1339.2 kcal | B 45.2 g | T 41.7 g | W 201.6 g | SFA 9.0 g | Cukry 43.8 g | Sól 2.0 g | Błonnik 32.6 g	Budyń czekoladowy z kaszy jaglanej z owocami 440g Składniki: mleko spożywcze, 2% tłuszczu 240g; kasza jaglana 55g; jeżyny 55g; maliny 50g; daktyle, suszone 25g; miód pszczeli 14g; kakao 16%, proszek 8g **(MLE)** herbata czarna napar bez cukru 250g;	Kasza pęczak z warzywami i soczewicą 480g Składniki: bulion jarzynowy 200g; wino białe, wytrawne 60g; kasza jęczmienna, pęczak 45g; marchew 40g; seler naciowy 40g; cebula 35g; soczewica, czerwona, dojrzałe nasiona 30g; oliwa z oliwek 16g; czosnek 10g; papryka, mielona, wędzona 5g; kurkuma mielona 1g **(GLU, SOJ, SEL, SO2)** herbata czarna napar bez cukru 250g;	Zupa z fasolą, pomidorami i papryką 600g Składniki: woda 190g; papryka czerwona, słodka 115g; pomidory, czerwone, w puszce, w soku pomidorowym 95g; fasola czerwona (nerkowata), dojrzałe nasiona, w puszce, bez zalewy 90g; cebula 60g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 35g; olej rzepakowy uniwersalny 9g; czosnek 7.5g; dynia, pestki 3.8g; pietruszka, liście 3g; pieprz czarny 0.4g; sól morska jodowana 0.4g; papryka, mielona, wędzona 0.2g **(MLE)**
BOGATOBIAŁKOWA Razem E: 907.8 kcal | B 37.6 g | T 28.5 g | W 135.8 g | SFA 9.3 g | Cukry 49.5 g | Sól 2.1 g | Błonnik 19.1 g	Owsianka z jabłkiem 100g Składniki: mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu 50g; jabłko 40g; płatki owsiane 10g; rodzynki, bez pestek, suszone 2.4g; migdały, łuskane 2.0g; cynamon mielony 0.6g **(GLU, MLE, ORZ, SO2)** herbata czarna napar bez cukru 250g;	Makaron z mięsem mielonym 480g Składniki: makaron dwujajeczny z semoliny, gotowany 140g; pomidory, czerwone, w puszce, w soku pomidorowym 80g; cukinia 80g; wieprzowina, szynka, mięso mielone 80g; woda 65g; marchew 30g; olej rzepakowy uniwersalny 11g; oregano suszone 1.9g; tymianek suszony 1.9g; bazylia świeża 0.6g **(GLU, JAJ)** kompot z jabłek 250g;	Kanapki z wędliną 195g Składniki: buraki gotowane, odsączone, bez soli 90g; chleb żytni pełnoziarnisty 60g; sałata masłowa 18g; szynka wieprzowa, gotowana 16g; masło ekstra 10g **(GLU, MLE)** herbata czarna napar bez cukru 250g;

UWAGI
W tym miejscu możesz wpisać dowolną treść.

LISTA ZAKUPÓW

DIETA NA DZIEŃ 1

DANIA GOTOWE BAROWE I RESTAURACYJNE

kompot z jabłek	23 [kg]
sałata masłowa z olejem	2.4 [kg]

NABIAŁ I JAJA

jaja kurze całe	1.7 [kg]
masło ekstra	600 [g]
mleko uht, 1,5% tłuszczu	8 [kg]

PRZYPRAWY I ZIOŁA

cynamon mielony	100 [g]
koper ogrodowy	390 [g]
pieprz czarny	32 [g]
sól morska jodowana	32 [g]

ZBOŻOWE

chleb pszenny	1.8 [kg]
kasza manna	2.5 [kg]

BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA

migdały, łuskane	270 [g]
rodzynki, bez pestek, suszone	130 [g]

DANIA GOTOWE BAROWE I RESTAURACYJNE

pstrąg tęczowy, pieczony	300 [g]

DODATKI DO DAŃ

ocet winny, czerwony	15 [g]

TŁUSZCZE

oliwa z oliwek	10 [g]

ZBOŻOWE

kasza gryczana niepalona, gotowana	750 [g]

MIĘSO I PRZETWORY

mięso z udźca indyka, bez skóry	12 [kg]
szynka wieprzowa, gotowana	1000 [g]

NAPOJE BEZALKOHOLOWE

herbata czarna napar bez cukru	34 [kg]

OWOCE I PRZETWORY

jabłko	3.8 [kg]

TŁUSZCZE

olej rzepakowy tłoczony na zimno	750 [g]

WARZYWA I PRZETWORY

buraki gotowane, odsączone, bez soli	6 [kg]
sałata masłowa	1.4 [kg]
ziemniaki, gotowane, bez skóry, miąższ, bez soli, schłodzone	6 [kg]

NABIAŁ I JAJA

mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu	2.6 [kg]

ZBOŻOWE

chleb żytni pełnoziarnisty	2.2 [kg]
kasza gryczana prażona, gotowana	6 [kg]
płatki owsiane	550 [g]

PRZYPRAWY I ZIOŁA

czosnek w proszku	5.0 [g]
rozmaryn suszony	5.0 [g]

WARZYWA I PRZETWORY

fasola szparagowa żółta, gotowana, odsączona, bez soli	750 [g]
marchew	750 [g]
papryka czerwona, słodka	420 [g]
pomidory, czerwone	600 [g]
tofu MORI-NU, silken, firm	500 [g]

DIETA NA DZIEŃ 2

DANIA GOTOWE BAROWE I RESTAURACYJNE

kompot z jabłek	23 [kg]
pstrąg tęczowy, pieczony	3.5 [kg]

NAPOJE BEZALKOHOLOWE

herbata czarna napar bez cukru	34 [kg]
sok ze świeżej cytryny	160 [g]

OWOCE I PRZETWORY

jabłko	9 [kg]
morele	2.7 [kg]

TŁUSZCZE

olej rzepakowy uniwersalny	950 [g]

MIĘSO I PRZETWORY

mięso z piersi kurczaka, bez skóry	8 [kg]

NABIAŁ I JAJA

masło ekstra	600 [g]
mleko spożywcze, 2% tłuszczu	15 [kg]
śmietana, 18% tłuszczu	600 [g]

PRZYPRAWY I ZIOŁA

koper ogrodowy	260 [g]
sól morska jodowana	70 [g]

WARZYWA I PRZETWORY

marchew	14 [kg]
pomidory, czerwone	9 [kg]

UWAGI
W tym miejscu możesz wpisać dowolną treść.

ZBOŻOWE

chleb pszenny	3.0 [kg]
makaron bezjajeczny z semoliny	1.2 [kg]
ryż biały, długoziarnisty, gotowany, bez soli	5.0 [kg]
chleb żytni pełnoziarnisty	2.9 [kg]
płatki gryczane	1.2 [kg]
ryż brązowy, gotowany	4.8 [kg]

NAPOJE BEZALKOHOLOWE

woda	250 [g]

TŁUSZCZE

olej lniany	20 [g]
olej rzepakowy tłoczony na zimno	150 [g]

ZBOŻOWE

bułki grahamki	250 [g]
kasza jaglana, gotowana	750 [g]
komosa ryżowa, gotowana	750 [g]

BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA

słonecznik, nasiona	140 [g]

DODATKI DO DAŃ

musztarda	38 [g]
ocet balsamiczny	19 [g]
płatki drożdżowe, nieaktywne (Vita Natura)	25 [g]

PRZYPRAWY I ZIOŁA

pieprz czarny	2.5 [g]
sól himalajska czarna (Kala Namak)	2.5 [g]

WARZYWA I PRZETWORY

czosnek	48 [g]
groszek zielony, w puszce, bez soli, po odsączeniu	850 [g]
papryka czerwona, słodka	600 [g]
pietruszka, liście	60 [g]
pomidory, cherry	1.0 [kg]
pomidory, suszone na słońcu, w oleju, po odsączeniu	35 [g]
rukola	130 [g]
szczypiorek	45 [g]
tofu MORI-NU, silken, firm	500 [g]

DIETA NA DZIEŃ 3

DANIA GOTOWE BAROWE I RESTAURACYJNE

kompot z jabłek	23 [kg]

NABIAŁ I JAJA

masło ekstra	600 [g]
mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu	10 [kg]

OWOCE I PRZETWORY

jabłko	7 [kg]

TŁUSZCZE

olej rzepakowy uniwersalny	1.0 [kg]

ZBOŻOWE

chleb pszenny	1.8 [kg]
makaron dwujajeczny z semoliny, gotowany	9 [kg]
ryż biały, krótkoziarnisty	1.2 [kg]
chleb żytni pełnoziarnisty	1.7 [kg]
ryż brązowy	600 [g]

DANIA GOTOWE BAROWE I RESTAURACYJNE

bulion jarzynowy	1.1 [kg]

NAPOJE ALKOHOLOWE

wino białe, wytrawne	300 [g]

OWOCE I PRZETWORY

daktyle, suszone	130 [g]
jeżyny	270 [g]
maliny	250 [g]

SŁODYCZE

kakao 16%, proszek	40 [g]
miód pszczeli	70 [g]

WARZYWA I PRZETWORY

cebula	550 [g]

MIĘSO I PRZETWORY

szynka wieprzowa, gotowana	1000 [g]
wieprzowina, szynka, mięso mielone	4.5 [kg]

NAPOJE BEZALKOHOLOWE

herbata czarna napar bez cukru	32 [kg]
woda	8 [kg]

PRZYPRAWY I ZIOŁA

bazylia świeża	60 [g]
cynamon mielony	100 [g]
oregano suszone	120 [g]
tymianek suszony	120 [g]

WARZYWA I PRZETWORY

buraki gotowane, odsączone, bez soli	6 [kg]
cukinia	6 [kg]
marchew	2.3 [kg]
pomidory, czerwone, w puszce, w soku pomidorowym	6 [kg]
sałata masłowa	1.4 [kg]

BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA

dynia, pestki	26 [g]

NABIAŁ I JAJA

jogurt naturalny, 2% tłuszczu	180 [g]
mleko spożywcze, 2% tłuszczu	1.2 [kg]

PRZYPRAWY I ZIOŁA

kurkuma mielona	5.0 [g]
papryka, mielona, wędzona	27 [g]
pieprz czarny	2.0 [g]
sól morska jodowana	2.0 [g]

TŁUSZCZE

oliwa z oliwek	80 [g]

UWAGI
W tym miejscu możesz wpisać dowolną treść.

WARZYWA I PRZETWORY

czosnek	110 [g]
fasola czerwona (nerkowata), dojrzałe nasiona, w puszce, bez zalewy	450 [g]
papryka czerwona, słodka	700 [g]
pietruszka, liście	15 [g]
seler naciowy	250 [g]
soczewica, czerwona, dojrzałe nasiona	150 [g]

ZBOŻOWE

płatki owsiane	140 [g]

ZBOŻOWE

kasza jaglana	270 [g]
kasza jęczmienna, pęczak	210 [g]

BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA

migdały, łuskane	70 [g]
rodzynki, bez pestek, suszone	34 [g]

UWAGI
W tym miejscu możesz wpisać dowolną treść.