

	Diety	17.07.środa	18.07.czwartek	19.07.piątek	20.07.sobota	21.07.niedziela
I śniadanie	Normalna	k manna na ml 350ml, schab pieczony 40g,ogórek 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	płatki owsiane na ml 350ml,k szynkowa 40g,pomidor 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	płatki jęczmienne na ml 350ml,serek wiejski 150g,rzodkiew100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	k manna na ml 350ml,połędwica z indyka 40g,papryka100g,masło15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	makaron na ml 350ml,schab pieczony 40g,pomidor 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)
	Cukrzyca	kartoflanka 350ml, schab pieczony 40g,ogórek 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,k szynkowa 40g,pomidor 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,serek wiejski 150g,rzodkiew100g,masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,połędwica z indyka 40g,papryka100g,masło15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,schab pieczony 40g,pomidor 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)
	Letkostrawna	k manna na ml 350ml, schab pieczony 40g,ogórek 100g,masło15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	płatki owsiane na ml 350ml,k szynkowa 40g,pomidor 100g,masło15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	płatki jęczmienne na ml 350ml,serek wiejski 150g,rzodkiew100g,masło 15g, pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	k manna na ml 350ml,połędwica z indyka 40g,papryka100g,masło15g, pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	makaron na ml 350ml,schab pieczony 40g,pomidor 100g,masło15g,pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)
Śniadanie		kanapka z ser żółty,papryka,ogórek,śliwka	bułka z szynką,pomidor,sałata,jabłko	kanapka z połędwicą,pomidor,rzodkiewka,śliwka	kanapka z ser topiony,papryka,ogórek,jabłko	bułka z pasztetem,ogórek kiszony,jabłko
Obiad	Normalna	łazankowa 400ml,befszytk wp z pieca 110g,sur z kap pekińskiej z ogórkiem 150g,k pęczak 80g,kompot(1,2,3,6,7)	fasolowa 400ml,kotlet pożarski z indyka 110g,sur colesław 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	barszcz ukraiński 400ml,makaron zapiekany z serem i jabłkiem 250g,kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa 400ml gulasz wp110g,sałata lodowa 150g,k jęczmienna 80g,kompot(1,2,3,6,7)	pomidorowa z ryżem 400ml,k mielony z pieca 110g,mizeria 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)
	Cukrzyca	łazankowa 400ml,befszytk wp z pieca 110g,sur z kap pekińskiej z ogórkiem 150g,k pęczak 80g,kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa 400ml,piers z indyka na parze 110g,sur colesław 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	barszcz ukraiński 400ml,makaron zapiekany z serem i jabłkiem 250g,kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa 400ml gulasz wp110g,sałata lodowa 150g,k jęczmienna 80g,kompot(1,2,3,6,7)	pomidorowa z ryżem 400ml,klops na parze 110g,mizeria z koperkiem 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)
	Letkostrawna	łazankowa 400ml,befszytk wp z pieca 110g,marchewka got 150g,k pęczak 80g,kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa 400ml,piers z indyka na parze 110g,kałafior na parze 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	barszcz ukraiński 400ml,makaron zapiekany z serem i jabłkiem 250g,kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa 400ml gulasz wp110g,sałata lodowa 150g,k jęczmienna 80g,kompot(1,2,3,6,7)	pomidorowa z ryżem 400ml,klops na parze 110g,mizeria z koperkiem 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)
wieczór		sok warzywny,dzieci arbuz	banan\cukrz jabłko	nektarynka	sok warzywny	brzoskwinia
	Normalna	szynka konserwowa 60g,pomidor 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,jogurt,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	szynka gotowana 60g,papryka 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,maślanka,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	pasta z dorsza pieczonego 100g,pomidor 100g,masło15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,kefir,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,4)	2 jajka gotowane, pomidor koktajlowy 100g,rukola 10g,masło15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,jogurt,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	szynka z beczki 60g,papryka 100g,masło15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,kefir,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)

<b>Kolacja</b>	<b>Cukrzyca</b>	szynka konserwowa 60g, pomidor 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, jogurt, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	szynka gotowana 60g, papryka 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, maślanka, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	pasta z dorsza pieczonego 100g, pomidor 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, kefir, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,4)	2 jajka gotowane, pomidor koktajlowy 100g, rukola 10g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, jogurt, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	szynka z beczki 60g, papryka 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g, kefir, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)
	<b>Letkostrawna</b>	szynka konserwowa 60g, pomidor 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, jogurt, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	szynka gotowana 60g, papryka 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, maślanka, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	pasta z dorsza pieczonego 100g, pomidor 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, kefir, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,4)	2 jajka gotowane, pomidor koktajlowy 100g, rukola 10g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, jogurt, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	szynka z beczki 60g, papryka 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 100g, kefir, herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)
<b>siłek noc</b>	<b>Cukrzyca</b>	połędwica 40g, masło 5g, pieczywo razowe	serek wiejski 150g, masło 5g, pieczywo razowe	indyk w galarecie 40g, masło 5g, pieczywo razowe	ser biały 100g, masło 5g, pieczywo razowe	indyk w galarecie 40g, masło 5g, pieczywo razowe

kuchnia zastrzega

zmiany w jadłospisie

W nawiasach podano alergeny występujące w danej potrawie

1. ziarna zbóż zawierające gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies, orzechy ziemne, archaidowe)
2. białka mleka krowiego / produkty pochodzące łącznie z laktozą
3. jaja i produkty pochodne
4. ryby i produkty pochodne
5. dwutlenek siarki i siarczany (E220-228)
6. gorczyca i produkty pochodne
7. seler
8. orzechy
9. orzechy ziemne
10. soja i produkty pochodne
11. sezam
12. łubin
13. mięczaki
14. skorupiaki

opracowała Renata Seremak

	DIETY	22.07.poniedziałek	23.07.wtorek	24.07.środa	25.07.czwartek	26.07.piątek
I śniadanie	Normalna	ryż na ml 350ml,ser biały 100g,dżem 30g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	k manna na ml 350ml,k krakowska 40g,pomidor 100g,masło 15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	pł owsiane na ml 350ml,schab pieczony 40g,ogórek 100g,masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	pł ryżowe na ml 350ml,szynka sołtysówka 40g,papryka 100g,masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	makaron na ml 350ml,twarożek ze szczypiorem 100g,rzodkiewkia 50g,masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)
	Cukrzyca	kartoflanka 350ml,ser biały 100g,pomidor 100g,masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,k krakowska 40g,pomidor 100g,masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,schab pieczony 40g,ogórek 100g,masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,szynka sołtysówka 40g,papryka 100g,masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	kartoflanka 350ml,twarożek ze szczypiorem 100g,rzodkiewkia 50g,masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)
	Letkostrawna	ryż na ml 350ml,ser biały 100g,dżem 30g,masło 15g, pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	k manna na ml 350ml,k krakowska 40g,pomidor 100g,masło 15g, pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	pł owsiane na ml 350ml,schab pieczony 40g,ogórek 100g,masło 15g, pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	pł ryżowe na ml 350ml,szynka sołtysówka 40g,papryka 100g,masło 15g, pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	makaron na ml 350ml,twarożek ze szczypiorem 100g,rzodkiewkia 50g,masło 15g, pieczywo pszenne 100g,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)
Śniadanie	Dzieci	kanapka z szynka,papryka,ogórek,śliwka	bułka z ser żółty,ogórek kiszony,jabłko	kanapka z jajko got,papryka,ogórek,jabłko	bułka z ser topiony,pomidor,sałata,jabłko	kanapka z schab,papryka,ogórek,jabłko
Obiad	Normalna	łazankowa 400ml,k schabowy z pieca 110g,sur z kapusty, pora,selera z musztardą 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	brokułowa 400ml,klops w sosie pomidorowym 110g,sur z kap pekińskiej 150g,ryż 80g,kompot(1,2,3,6,7)	ogórkowa 400ml,sznicel dr z pieca 110g,sur z kap czerwonej 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	krupnik 400ml,karczek z grila 110g,sał z pomidora 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	kalafiorowa 400ml,dorsz pieczony 110g,sur z kap kiszony 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,4,6,7)
	Cukrzyca	łazankowa 400ml,schab na parze 110g,kałafior na parze 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	brokułowa 400ml,klops w sosie pomidorowym 110g,sur z kap pekińskiej 150g,ryż 80g,kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa 400ml,pierś dr na parze 110g,sur z kap czerwonej 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	krupnik 400ml,schab na parze 110g,sał z pomidora 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	kalafiorowa 400ml,dorsz na parze 110g,sur z kap kiszony 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,4,6,7)
	Letkostrawna	łazankowa 400ml,schab na parze 110g,kałafior na parze 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	brokułowa 400ml,klops w sosie pomidorowym 110g,marchewka got 150g,ryż 80g,kompot(1,2,3,6,7)	koperkowa 400ml,pierś dr na parze 110g,brokuł na parze 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	krupnik 400ml,schab na parze 110g,sał z pomidora 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,6,7)	kalafiorowa 400ml,dorsz na parze 110g,marchewka got 150g,ziemniaki 300g,kompot(1,2,3,4,6,7)
wieczór	Dzieci	bułeczka dr\ cukrz sok pomidorowy	banan\cukrz jabłko	brzoskwinia	bułeczka rwaniec\ cukrz sok pomidorowy	sok warzywny
	Normalna	połędwica sopočka 60g,ogórek małosolny 100g,masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,jogurt,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	pasztet 80g,papryka 100g,masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,maślanka,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	szynka z becзки 60g,pomidor 100g,masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,kefir,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	filet z indyka faszerowany 60g,ogórek 100g,masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,jogurt,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	2 jajka gotowane, pomidor kockajlowy 100g,rukola 10g,masło 15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,jogurt,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)

<b>Kolacja</b>	<b>Cukrzyca</b>	połędwica sopocka 60g,ogórek małosolny100g,masło15g, pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,jogurt,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	połędwica z indyka 60g,papryka 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,maślanka,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	szynka z beczki 60g,pomidor 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,kefir,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	filet z indyka faszerowany 60g,ogórek 100g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,jogurt,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	2 jajka gotowane, pomidor koktajlowy 100g,rukola 10g,masło15g,pieczywo mieszane 50g + pieczywo razowe 50g,jogurt,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)
	<b>Letkostrawna</b>	połędwica sopocka 60g,ogórek małosolny100g,masło15g, pieczywo pszenne 100g,jogurt,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	połędwica z indyka 60g,papryka 100g,masło15g,pieczywo pszenne 100g,maślanka,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	szynka z beczki 60g,pomidor 100g,masło15g,pieczywo pszenne 100g,kefir,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	filet z indyka faszerowany 60g,ogórek 100g,masło15g,pieczywo pszenne 100g,jogurt,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)	2 jajka gotowane, pomidor koktajlowy 100g,rukola 10g,masło15g,pieczywo pszenne 100g,jogurt,herbata z cytryną 200ml(1,2,3,5,10)
<b>siłek noc</b>	<b>Cukrzyca</b>	jajko gotowane,masło 5g,pieczywo razowe	ser biały 100g,masło 5g,pieczywo razowe	indyk w galarecie 40g,masło 5g,pieczywo razowe	serek wiejski 150g,masło 5g,pieczywo razowe	indyk w galarecie 40g,masło 5g,pieczywo razowe

kuchnia zastrzeżona

zmiany w jadłospisie

W nawiasach podano alergeny występujące w danej potrawie

1. ziarna zbóż zawierające gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies, orzechy ziemne, archaidowe)
2. białka mleka krowiego / produkty pochodzące łącznie z laktozą
3. jaja i produkty pochodne
4. ryby i produkty pochodne
5. dwutlenek siarki i siarczany (E220-228)
6. gorczyca i produkty pochodne
7. seler
8. orzechy
9. orzechy ziemne
10. soja i produkty pochodne
11. sezam
12. łubin
13. mięczaki
14. skorupiaki

opracowała Renata Seremak

	DIETY	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
I śniadanie	Normalna	płatki ryżowe na ml.kiełbasa szynkowa30g, masło 10g, pieczywo300g, herbata	płatki jęczmienne na ml.szynka30g,masło 10g, pieczywo300g,herbata	zacierki na ml,serek waniliowy60g, masło 10g, pieczywo300g,herbata	ryż na ml,kiełbasa mielonka30g,masło 10g, pieczywo300g,herbata
	Wątrobow	płatki ryżowe na ml.kiełbasa szynkowa30g, masło 10g, bułka300g herbata	płatki jęczmienne na ml.szynka30g,masło 10g bułka300g,herbata	zacierki na ml,serek waniliowy60g, masło 10g, bułka300g, herbata	ryż na ml.filet z indyka30g, masło 10g, bułka300g,herbata
	Cukrzyca	płatki ryżowe na ml.kiełbasa szynkowa30g, masło 10g, pieczywo razowe,herbata gorzka	płatki jęczmienne na ml szynka 30g,masło 10g pieczywo mieszane300g,herbata gorzka	zacierki na ml, ser biały 60g,masło 10g, pieczywo mieszane300g,herbata gorzka	ryż na ml,filet z indyka30g,masło 10g, pieczywo razowe300g,herbata gorzka
II śniadanie	Dzieci Cukrzy	kanapka z serem żółtym i pomidorem dzieci+marchewka	kanapka z kieł.szynkową i rzodkiewką, dzieci+jabłko	kanapka z szynką i pomidorem dzieci+jabłko	kanapka z serem żółtymi pomidorem, dzieci+marchewka
Obiad	Normalna	krupnik, pieczeń wieprzowa w sosie własnym, ogórek kiszony, makaron, kompot	rosół z makaronem, udko w potrawce, buraczki, ziemniaki, kompot	brokułowa, kotlet schabowy, sałata lodowa w sosie ogrodowym, ziemniaki, kompot	barszcz ukraiński, gulasz wieprzowy, sał.z ogórka kiszonego i cebuli, kasza gryczana, kompot
	Wątrobow	krupnik, pulpet w sosie, brokuły, makaron, kompot	rosół z makaronem, udko w potrawce, buraczki, ziemniaki, kompot	brokułowa bez śmietany, schab w sosie, marchewka got, ziemniaki, kompot	jarzynowa dietetyczna, gulasz gotowany, szpinak, kasza jęczmienna, kompot
	Cukrzyca	krupnik, pulpet got.ogórek kiszony, ziemniaki, kompot	rosół z makaronem, udko w potrawce, buraczki, ziemniaki, kompot	brokułowa bez śmietany, schab got. sałata lodowa w sosie ogrodowym, ziemniaki, kompot	jarzynowa dietetyczna, gulasz gotowany, sał.z ogórka kiszonego i cebuli, kasza jęczmienna, kompot
Podwieczorek	Dzieci	miś lubiś	wafelki 50g, kisiel	bułka chałka z nutellą mleko	serek bakuś
Kolacja	Normalna	fantazja drobiowa 50g, masło 10g pieczywo 300g, herbata	schab w majeranku 50g masło 10g pieczywo 300g, herbata	pieczeń wiedeńska 50g, masło 10g, pieczywo 300g, herbata	kiełbasa szynkowa 50g, masło 10g, pieczywo 300g, herbata
	Wątrobow	fantazja drobiowa 50g, masło 10g bułka 300g, herbata	schab w majeranku 50g masło 10g bułka 300g, herbata	połędwica drobiowa 50g, masło 10g bułka 300g, herbata	kiełbasa szynkowa 50g, masło 10g, bułka 300g, herbata
	Cukrzyca	fantazja drobiowa 50g, masło 10g, pieczywo razowe 300g, herbata gorzka	schab w majeranku 50g, masło 10g, pieczywo razowe 300g, herbata gorzka	połędwica drobiowa 50g, masło 10g pieczywo mieszane 300g, herbata gorzka	kiełbasa szynkowa 50g, masło 10g, pieczywo 300g, herbata gorzka
	Cukrzyca	indyk w galarecie 40g, masło 10g, pieczywo 200g	szynka drobiowa 40g, masło 10g pieczywo 200g	jajko gotowane masło 10g pieczywo razowe 200g	ser biały 70g, masło 10g pieczywo 200g

## Środa

płatki owsiane na  
ml.szynka30g,masło10gpi  
eczywo300g,herbata

płatki owsiane na  
ml.szynka30g,masło10gb  
ułka300g,herbata

płatki owsiane  
naml,szynka30g,  
masło10g,pieczywo  
mieszane 300g,herbata  
gorzka

kanapka zszynką  
drobiową i rzodkiewką  
dzieci+ jabłko

pomidorowa z  
makaronem,befsztyk  
wp.mielony,sur.z kap.  
pekińskiej,ziemniaki,komp  
ot

kartoflanka z  
makaronem,klopsik  
gotowany,brokuly,ziemnia  
ki,kompot

kartoflanka,klopsik  
got,sur.z  
kap.pekińskiej,ziemniaki,k  
ompot

banan

ser biały80g masło10g  
pieczywo300g,herbata

ser biały80g,masło10g,  
bułka300g,herbata

ser biały80g,masło10g,  
pieczywo  
razowe300g,herbata  
gorzka

połędwica  
drobiowa40g,masło10gpie  
czywo200g