**Część B.1 – Zakres rzeczowy przedmiotu zamówienia**

Dotyczy:

**PRZYGOTOWYWANIE CAŁODZIENNYCH POSIŁKÓW  
DLA PACJENTÓW Z UWZGLĘDNIENIEM ZALECEŃ DIETETYCZNYCH  
ORAZ ICH DOSTARCZANIE DO CENTRALNEGO SZPITALA KLINICZNEGO UM W ŁODZI**

**Specyfikacja – dla budynku B-1 ul. Czechosłowacka 8/10 i ul. Bardowskiego 1 w Łodzi**

**Opis przedmiotu zamówienia**

1. Zamawiający wymaga dostarczenia posiłków do Szpitala w okresie 36 m-cy. Planowany termin realizacji umowy od 01.11.2019 r. do 31.10.2022 r.
2. Wykonawca przygotuje i dostarczy posiłki w ilościach wynikających ze stanu hospitalizowanych pacjentów z uwzględnieniem zaleceń dietetycznych.
3. Na oddziałach znajdują się pacjenci, dla których stosuje się diety: Ogólna, lekkostrawna, bezglutenowa, cukrzycowa, bogatoenergetyczna, niskokaloryczna, 1000kcal, ścisła, papkowata, bezmleczna, niskocholesterolowa, wegetariańska. Dieta ogólna – stanowi około 70% diet stosowanych dla pacjentów Zamawiającego.
4. Wykonawca zobowiązany jest do przygotowywania i dostarczania posiłków zgodnie  
    z obowiązującymi w tym zakresie przepisami, zasadami, normami dla placówek służby zdrowia.
5. Planowana dzienna liczba pacjentów: ok. 240 osób od poniedziałku do piątku  
    oraz ok. 180 osób w soboty, niedziele i święta.
6. Dzienne wyżywienie pacjentów:

- oddziały stacjonarne – śniadanie, obiad dwudaniowy, kolacja;

- oddziały dzienne – śniadanie, obiad dwudaniowy;

- posiłki profilaktyczne – obiad dwudaniowy;

- dla diet np.:

-bogatobiałkowej – śniadanie, II śniadanie (w formie dodatku białkowego), obiad dwudaniowy, podwieczorek, kolacja;

-cukrzycowej – śniadanie, II śniadanie, obiad dwudaniowy, podwieczorek, kolacja.

- Dzienny Ośrodek Terapeutyczny dla Młodzieży i Ośrodek Pomocy Psychologicznej   
dla Młodzieży – Hostel – śniadanie , obiad II danie lub zamiennie w cenie suchy prowiant np. (wędliny, owoce, jogurty, itp.)

1. Szacunkowa miesięczna liczba wydawanych zestawów posiłkowych wynosi ok. **6 700**   
   (tj. śniadania, obiad dwudaniowy, kolacja / podwieczorek). Szacunkowe wahania in plus   
   – in minus w podanej ilości wynoszą ok. 20 %.
2. Wykonawca będzie przygotowywał posiłki z zakupionych przez siebie artykułów żywnościowych. Zamawiający ma możliwość sprawdzenia w siedzibie Wykonawcy zakupionych artykułów i prawo do wniesienia zastrzeżeń celem wymiany asortymentu.
3. Przygotowywanie posiłków odbywać się będzie w pomieszczeniach znajdujących  
    się w dyspozycji Wykonawcy i przy pomocy urządzeń znajdujących się w jego dyspozycji („Kuchnia Wykonawcy”). Kuchnia Wykonawcy musi posiadać stosowne zezwolenie Inspekcji Sanitarnej.

10. Przygotowanie posiłków musi odbywać się w sposób zapewniający wymagany standard sanitarno-epidemiologiczny oraz zgodny z wymogami Rozporządzenia WE Nr 852/2004 Parlamentu Europejskiego i Rady z dnia 29.04. 2004 r w sprawie higieny środków spożywczych (Dz. Urz. UE L 139 z 2004 r. ze zmianami i ustawy z dnia 25 sierpnia 2006r. o bezpieczeństwie żywności i żywienia (tj. Dz. U. z 2010 r. Nr 136, poz. 914) oraz aktów wykonawczych wydanych na jej podstawie z uwzględnieniem zmian wprowadzonych w okresie trwania umowy. Przygotowywanie posiłków realizowane będzie zgodnie z zasadami systemu HACCP oraz zasad GHP / GMP (wymóg dotyczy pełnego dwuletniego okresu trwania umowy).

11. Wykonawca zobowiązany jest załączyć do oferty przykładowy jadłospis dekadowy   
(10 dni) na dietę ogólną i cukrzycową na okres wiosenno-letni oraz jesienno-zimowy według załączonego wzoru/opisu.

12. Wyżywienie powinno posiadać niezbędne składniki odżywcze określone w art. 3   
ust. 3 pkt. 33 ustawy z dnia 25 sierpnia 2006 roku o bezpieczeństwie żywności i żywienia  
(tj. Dz. U. z 2010 r., Nr 136, poz. 914) oraz normy dzienne racji pokarmowych dla zakładów służby zdrowia (opracowane przez Instytut Żywności i Żywienia w Warszawie lub równoważne) wraz z podaniem liczby kalorii każdego posiłku, a w diecie cukrzycowej liczby WW każdego dania składającego się na posiłek.

13. Zamawiający zastrzega sobie prawo sprawdzenia gramatury wydawanych posiłków oraz ocenę wsadu do kotła. Ocenę jakości posiłków dokonywać będzie Zamawiający w obecności przedstawiciela Wykonawcy lub służby sanitarno – epidemiologicznej.

14. Zamawiający zastrzega sobie prawo kontroli przez wyznaczonego przedstawiciela, stanu sanitarno – higienicznego kuchni i zaplecza kuchennego, kontrolę jakości i ilości wydawanych surowców z magazynu, uczestnictwo przy produkcji posiłków   
i przygotowaniu ich do wydania.

15. Wykonawca, który będzie realizował zamówienie musi spełniać wymagania określone   
w ustawie z dnia 25 sierpnia 2006r o bezpieczeństwie żywności i żywienia   
(tj. Dz. U. z 2010 r., Nr 136, poz. 914 z późn. zm.) oraz rozporządzeniach wykonawczych.

16. Transport musi odbywać się pojazdami dopuszczonymi do przewozu posiłków przez Powiatowego Inspektora Sanitarnego. Zamawiający zastrzega sobie prawo kontroli sanitarnej stanu pojazdu, pobierania wymazów czystościowych w obecności pracownika (np. kierowcy) Wykonawcy, który ma obowiązek uczestniczyć w kontroli a następnie podpisać protokół kontrolny. Zamawiający ma prawo sprawdzać zaświadczenie Sanitarno-Epidemiologiczne osób rozwożących posiłki.

17. Wykonawca ma zapewnić dostarczenie posiłków w sposób gwarantujący zachowanie temperatury właściwej dla podania posiłku pacjentowi. Temperatura posiłku ciepłego przed podaniem pacjentowi nie może być niższa niż 75oC zupa 65oC II danie, 15oC surówka po pomiarze bezdotykowym termometrem lub termometrem z sondą.

18. Na każdą dietę będzie obowiązywał opracowany przez Wykonawcę dekadowy   
(10-dniowy) jadłospis. Zamawiający dołącza przykładowy jadłospis dekadowy stanowiący wzór oczekiwań jakościowo-ilościowych - załącznik 1B. Wykonawca zobowiązany jest do przedstawienia jadłospisów dekadowych i uzyskania zatwierdzenia przez Dietetyka Szpitala na 7 dni przed rozpoczęciem jego realizacji.

19. Dekadowe jadłospisy posiłków uwzględniać będą racje pokarmowe, wartości odżywcze  
 i energetyczne dla poszczególnych diet, w oparciu o odpowiednie przepisy dotyczące całodziennego żywienia określonych grup chorych.

20. W jadłospisie dekadowym oprócz gramatury produktów zawarte będzie wyliczenie kaloryczności posiłku.

21. Zamawiający wymaga aby ewentualne zmiany w jadłospisie dekadowym zgłaszane były Dietetykowi Szpitala, a zamienione produkty lub potrawy muszą być zastąpione innymi produktami posiadającym podobną wartość odżywczą i kaloryczną.

22. Preferujemy w zamian za zupy mleczne inne dodatki białkowe np. jogurty naturalne, kefiry, serki naturalne w soboty i niedziele kawa na mleku, kakao. Nie dopuszcza się podawania margaryny zamiast masła.

23. Pod względem urozmaicenia posiłków należy stosować świeże owoce i warzywa takie jak: pomidory, ogórki, papryka, jabłka itp., a także dodatki w postaci musztard itp. Wykonawca musi uwzględniać pory roku. Dla diety cukrzycowej chleb graham. Wymienione produkty muszą być ujęte w cenie posiłku.

24. Na diety specjalne tj. bogatobiałkowe oraz cukrzycowe dla chorych z zaburzeniami odżywiania, będą dostarczane dodatkowo produkty takie jak np. sery, jajka, mleko, itp.

25. W każdy piątek należy uwzględniać posiłki bezmięsne, natomiast jeden raz w tygodniu   
 ryba.

26. Dwa razy w ciągu dekady Zamawiający dopuszcza produkty z mięsa mielonego przy czym nie może to być MOM (mięso odkostnione mechanicznie)

27. W okresach świątecznych należy uwzględnić posiłki o charakterze świątecznym,   
 w tym dodatki cukiernicze.

28. Określenie liczby zamawianych posiłków (z uwzględnieniem rodzajów diet) odbywać  
 się będzie z jednodniowym wyprzedzeniem na podstawie pisemnych zapotrzebowań   
 żywnościowych sporządzanych przez upoważnionego przedstawiciela Zamawiającego.   
 Wykonawca codziennie odbiera zestawienie zapotrzebowań na posiłki na następny dzień.   
 Dopuszcza się dokonania niewielkich korekt zapotrzebowania żywnościowego,   
 najpóźniej 3-4 godz. przed posiłkiem w każdym dniu tygodnia.

29. Wykonawca będzie dostarczał odrębnie pakowane drugie śniadania razem ze śniadaniami.

30. Wykonawca będzie dostarczał odrębnie pakowane podwieczorki razem z obiadami.

31. Wykonawca zobowiązany jest do udostępnienia upoważnionemu przedstawicielowi   
 Zamawiającego dwóch porcji zestawu posiłkowego w zakresie diety ogólnej   
 i lekkostrawnej, celem dokonania oceny organoleptycznej.

32. Wykonawca zapewnia napoje, które muszą być dostarczane w zamkniętych pojemnikach   
 zbiorczych (np. termosie spełniającym wymogi sanitarne) tj. herbata bez cukru.

33. W trakcie realizacji umowy Zamawiający wymaga uwzględniania na bieżąco   
przez Wykonawcę wszelkich zmian, potrzeb, sugestii dotyczących przygotowywanych posiłków i napojów (w tym kompotów).

34. Posiłki będą dostarczane w jednorazowych naczyniach termoizolacyjnych spełniających wymogi sanitarne i higieniczne.

35. Zamawiający wymaga, aby każde danie było oddzielnie zapakowane w pojemniki   
z odpowiednią ilością przegródek na poszczególne składniki (do bezpośredniego podania pacjentowi). Wszelkie dodatki, takie jak: masło, dżem, musztarda,   
itp. dodatkowo muszą być pakowane w oddzielne jednorazowe pojemniki.

36. Wykonawca zapewnia pieczywo dodatkowe w ilości ok. 20 szt. krojonych bochenków dziennie, które będzie oddzielnie pakowane w dodatkowe woreczki foliowe.

37. Zamawiający wymaga zabezpieczenia odpowiedniej ilości jednorazowych sztućców.

38. Wykonawca ma obowiązek zaopatrzenia w zapas kubków do napojów według potrzeb Zamawiającego, jednak w ilości nie większej niż 5 % aktualnego stanu chorych.

39. Wykonawca zobowiązany jest prowadzić ewidencję wydawanych posiłków z podziałem na oddziały, potwierdzoną każdorazowo przez osobę odpowiedzialną ze strony Zamawiającego.

40. Przygotowujący posiłki zapewnia:

- dostawę do kuchenek oddziałowych CSK UM w budynku B-1 Klinik Psychiatrycznych–parter i I piętro (winda), przy ul. Czechosłowackiej 8/10 w Łodzi;

- dostawę do Ośrodka Pomocy Psychologicznej dla Młodzieży – Hostel i Dziennego Ośrodka Terapeutycznego dla Młodzieży – parter, przy ul. Bardowskiego 1 w Łodzi.

41. Wykonawca będzie dostarczał posiłki do poszczególnych oddziałów transportem na swój   
 koszt i ryzyko, w następujących godzinach:

- przy ul. Czechosłowackiej 8/10 we wszystkie dni tygodnia , trzy razy dziennie:

* śniadanie - 7.30 – 8.00
* obiad - 13.00 – 13.30
* kolacja - - 17.00 – 17.30

- przy ul. Bardowskiego 1 w następujące dni tygodnia: poniedziałek, wtorek, środa, czwartek,   
 piątek – dwa razy dziennie w godzinach:

* śniadanie - 7.30 – 8.00
* obiad jednodaniowy – 12.30 – 13.00

42. Wykonawca stosuje zamknięty system transportu i dystrybucji posiłków zapewniający ochronę przed zanieczyszczeniem.

43. Kierowcy dostarczający posiłki do CSK UM zobowiązani są do noszenia odzieży   
 ochronnej, posiadania aktualnego zaświadczenia sanitarno-epidemiologicznego oraz   
 przestrzegania higieny rąk.

44. Wykonawca zapewni duże worki foliowe na zużyte naczynia jednorazowe oraz szczelnie   
 zamykane pojemniki do przechowywania odpadów pokonsumpcyjnych. Posiłki nie mogą   
 być wożone z odpadami pokonsumpcyjnymi.

45. Wykonawca wstawi kontener na odpady tylko ze szpitala przy ul. Czechosłowackiej   
 8/10.- bud. B-1 (Psychiatria).

46. Zamawiający wymaga odbioru odpadów pokonsumpcyjnych oraz zużytych naczyń   
 zgodnie z obowiązującymi w tym zakresie przepisami dwa razy dziennie – ok. godz.   
 13.30 po dostawie obiadu oraz ok. godz.17.30 po dostawie kolacji.

47. Wykonawca zobowiązany jest trzy razy w roku dostarczyć wyniki badań w zakresie czystości mikrobiologicznej.

48. Wszystkie dodatkowe artykuły spożywcze opisane w SIWZ muszą być wliczone do   
 zaproponowanej stawki dziennej.

49. Zamawiający ma prawo kontroli sanitarnej wszystkich elementów składający się na   
 wykonanie przedmiotu zamówienia tj. kuchni wykonawcy, przygotowywanych posiłków,   
 samochodów, naczyń i urządzeń oraz personelu. Zamawiający ma prawo wglądu   
 w dokumenty potwierdzające mycie i dezynfekcję samochodów, którymi przewożone są   
 posiłki.

51. Diety należy planować: 5 posiłków dla diety cukrzycowej, cukrzycowo – niskobiałkowe,   
 bogatobiałkowe, młodzieży i dzieci, pozostałe 3 posiłki.

W załączeniu:

1) Przykładowy jadłospis dekadowy – załącznik B.1.1.

2) Jadłospis dekadowy II śniadań – załącznik B.1.2.

**Załącznik B.1.1. Przykładowy jadłospis dekadowy dla pacjentów oddziałów psychiatrycznych**

**Dieta ogólna – I**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Lp.** | **Śniadanie** | **Obiad** | **Kolacja** |
| **1** | * jogurt naturalny * pieczywo mieszane – 150g. * masło extra – 15g. * wędlina drobiowa – 50g. * twarożek ze szczypiorem – 50g. * kawa mleczna | * pieczarkowa z makaronem – 500ml. * kotlet panierowany – 100g. * ziemniaki – 250g. * surówka z kapusty kiszonej – 150g. * kompot jabłkowy – 150ml. | * pieczywo mieszane – 150g. * masło extra – 15g. * wędlina krakowska – 40g. * marmolada – 40g. * herbata z cukrem * sałata |
| **2** | * serek naturalny * pieczywo mieszane – 150g. * maslo extra – 15g. * parówka – 80g. * sałata * kawa mleczna | * krupnik ryżowy – 500ml. * kurczak smażony – 150g. * ziemniaki – 250g. * marchewka gotowana – 120g. * kisiel truskawkowy – 150ml. | * pieczywo mieszane – 150g. * masło extra – 15g. * pieczeń mięsna – 40g. * twarożek z koperkiem – 50g. * herbata z cukrem |
| **3** | * kefir * pieczywo mieszane – 150g. * maslo extra – 15g. * ser żółty – 60g. * papryka – 30g. * kawa mleczna | * zalewajka z ziemniakami – 500ml. * bitki wołowe w sosie własnym – 90g. * kasza jęczmienna – 150g. * buraczki zasmażane – 120g. * kompot wiśniowy – 150ml. | * pieczywo mieszane – 150g. * masło extra – 15g. * ozorki w galarecie – 80g. * sałata * herbata z cukrem |
| **4** | * jogurt naturalny * pieczywo mieszane – 150g. * masło extra – 15g. * mielonka wieprzowa – 50g. * ½ jajka ze szczypiorkiem * kawa mleczna. | * pomidorowa z makaronem – 500ml. * zrazy mielone – 100g. * ziemniaki – 250g. * surówka z kapusty pekińskiej – 150g. * kompot jabłkowy – 150ml. | * pieczywo mieszane – 150g. * masło extra – 15g * serdelek –50g. * serek topiony – 25g * herbata z cukrem |
| **5** | * serek homogenizowany naturalny * pieczywo mieszane – 150g. * masło extra – 15g. * pasztet drobiowy – 60g. * papryka – 30g * kawa mleczna | * krupnik z ziemniakami – 500ml. * wołowina gotowana w sosie musztardowym – 90g. * ziemniaki – 250g. * fasola szparagowa – 120g. * kompot wieloowocowy – 150ml. | * pieczywo mieszane – 150g. * masło extra – 15g. * wędlina szynkowa – 40g. * twarożek z zieleniną – 50g. * herbata z cukrem |
| **6** | kefir   * pieczywo mieszane – 150g. * masło extra – 15g. * salceson ozory –60g. * serek topiony z koperkiem – 25g. * kawa mleczna | * ogórkowa z ziemniakami – 500g. * pulpety w sosie koperkowym – 100g. * makaron gruby – 100g. * sałatka z buraczków i jabłka – 150g. * napój wieloowocowy – 150ml. | * pieczywo mieszane – 150g. * masło extra – 15g. * galantyna z kurczaka z warzywami – 100g. * sałata * herbata z cukrem |
| **7** | * jogurt naturalny * pieczywo mieszane – 100g. * rogal * masło extra – 15g. * dżem – 60g * kakao | * rosół z makaronem – 500ml. * stek z cebulką – 90g. * ziemniaki – 250g. * marchewka gotowana – 120g. * budyń z sokiem – 150g. | * pieczywo mieszane – 150g. * masło extra – 15g. * wędlina krakowska – 40g. * ser żółty – 20g. * sałata * herbata z cukrem |
| **8** | * kefir * pieczywo mieszane – 150g. * masło extra – 15g. * mortadela – 50g. * twarożek ze szczypiorem – 50g. * kawa mleczna | * jarzynowa z ziemniakami – 500ml. * kluski śląskie – 200g. * kapusta gotowana – 150g. * kompot truskawkowy – 150ml. | * pieczywo mieszane – 150g. * masło extra – 15g. * potrawka z kurczaka z warzywami – 100g. * herbata z cukrem |
| **9** | * jogurt naturalny * pieczywo mieszane – 150g. * masło extra – 15g. * polędwica drobiowa – 50g. * serek topiony – 25g. * papryka – 30g. * kawa mleczna | * barszcz czerwony z makaronem – 500ml. * pieczeń wieprzowa w sosie myśliwskim – 90g. * ziemniaki – 250g. * sałata z jogurtem – 100g. * kompot jabłkowy – 150ml. | * pieczywo mieszane – 150g. * masło extra – 15g. * parówka – 60g. * musztarda * jabłko * herbata z cukrem |
| **10** | * serek homogenizowany naturalny * pieczywo mieszane – 150g. * masło extra – 15g. * kiełbasa żywiecka – 30g. * ser żółty – 30g. * pomidor – ½ sztuki * kawa mleczna | * solferino z zacierką – 500ml. * filety z kurczaka panierowane – 100g. * ziemniaki – 250g. * surówka z marchwi jabłka –150g. * kompot wieloowocowy – 150ml. | * pieczywo mieszane – 150g. * masło extra – 15g. * dorsz w galarecie z warzywami – 100g. * sałata * herbata z cukrem |

**Jadłospis dekadowy dla pacjentów oddziałów psychiatrycznych**

**Dieta lekkostrawna – II**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Lp.** | **Śniadanie** | **Obiad** | **Kolacja** |
| **1** | kefir   * pieczywo mieszane – 150g. * masło ekstra – 15g. * polędwica drobiowa – 40g. * twarożek z szczypiorkiem – 50g. * kawa mleczna | * pomidorowa z ryżem – 500ml. * schab gotowany w sosie koperkowym – 90g. * ziemniaki – 200g. * sałatka z jogurtem * kompot jabłkowy – 150g. | * pieczywo mieszane – 100g. * masło ekstra – 15g. * galantyna z kurczaka z warzywami – 100g. * jabłko pieczone * herbata z cukrem |
| **2** | * jogurt naturalny * pieczywo mieszane – 150g. * masło ekstra – 15g. * wędlina szynkowa – 40g. * dżem – 40g. * kawa mleczna | * manna na rosole – 500ml. * kurczak gotowany w sosie jarzynowym – 150g. * ziemniaki – 200g. * marchewka gotowana – 120g. * kisiel truskawkowy – 150ml | * pieczywo mieszane – 100g. * masło ekstra –15g. * wędlina drobiowa – 30g. * twarożek z koperkiem – 50g. * herbata z cukrem |
| **3** | Serek naturalny   * pieczywo mieszane – 150g. * masło ekstra – 15g. * szynka gotowana – 40g. * powidła – 30g. * sałata * kawa mleczna | * barszcz czerwony z makaronem – 500ml. * dorsz gotowany w sosie pietruszkowym – 100g. * ziemniaki – 200g. * jarzyny z wody – 120g. * napój wieloowocowy 150ml. | * pieczywo mieszane –100g. * masło ekstra – 15g. * kurczak pieczony na słodko – 50g. * pomidor bez skóry – ½ stuki * herbata z cukrem |
| **4** | * kefir * pieczywo mieszane – 150g. * masło ekstra – 15g. * mielonka – 40g. * serek z zieleniną – 50g. * kawa mleczna | * jarzynowa z ziemniakami – 500ml. * pulpety w sosie pomidorowym – 90g. * ryż – 200g. * sałata z jogurtem * kompot wiśniowy – 150ml. | * pieczywo mieszane – 100g. * masło ekstra – 15g. * parówka drobiowa – 70g. * jabłko pieczone * herbata z cukrem |
| **5** | Jogurt naturalny   * pieczywo mieszane – 100g. * masło ekstra – 15g. * rogal – 50g * dżem – 40g. * twarożek z koperkiem – 50g. * kawa mleczna | * krupnik z kaszy z warzywami – 500ml. * wołowina gotowana w sosie pietruszkowym – 90g. * ziemniaki – 200g. * surówka z marchwi i jabłka – 150g. * kompot jabłkowy – 150ml. | * pieczywo mieszane – 100g * masło ekstra – 15g. * mortadela – 50g. * powidła – 40g. * sałata * herbata z cukrem |
| **6** | * kefir * pieczywo mieszane – 150g. * masło ekstra – 15g. * serdelki cielęce – 60g. * twarożek z zieleniną – 50g. * kawa mleczna | * koperkowa z makaronem – 500ml. * schab gotowany – 90g. * ziemniaki – 200g. * marchewka puree – 120g. * budyń z sokiem | * pieczywo mieszane – 100g. * masło ekstra – 15g. * ozory gotowane w galarecie z warzywami – 100g. * pomidor bez skóry – ½ sztuki * herbata z cukrem |
| **7** | Serek naturalny   * pieczywo mieszane – 150g. * masło ekstra – 15g. * szynka konserwowa – 40g. * marmolada – 40g. * sałata * kawa mleczna | * krupnik ryżowy – 500ml. * filety drobiowe gotowane – 90g. * ziemniaki – 200g. * sałatka z buraków i jabłka – 150g. * kompot truskawkowy – 150ml. | * pieczywo mieszane – 100g. * masło ekstra – 15g. * polędwica drobiowa – 40g. * serek z zieleniną – 50g. * herbata z cukrem |
| **8** | * kefir * pieczywo mieszane – 150g. * masło ekstra – 15g. * parówka drobiowa – 70g. * dżem – 40g. * kawa mleczna | * barszcz ukraiński – 500ml. * pulpety w sosie koperkowym – 90g. * kasza jęczmienna –200g. * sałata z kefirem * napój wieloowocowy – 150ml. | * pieczywo mieszane – 100g. * masło ekstra – 15g. * pasta z kurczaka – 60g. * pomidor bez skóry – ½ sztuki * herbata z cukrem |
| **9** | Jogurt naturalny   * pieczywo mieszane – 150g. * masło ekstra – 15g. * polędwica drobiowa – 40g. * twarożek z koperkiem – 50g. * kawa mleczna | * marchwiowa z ziemniakami – 500ml. * kluski leniwe – 250g. * kompot jabłkowo – truskawkowy | * pieczywo mieszane – 100g. * masło ekstra – 15g. * potrawka z kurczaka – 120g. * jabłko pieczone * herbata z cukrem |
| **10** | * kefir * pieczywo mieszane – 150g. * masło ekstra – 15g. * mielonka – 40g. * dżem – 40g. * sałata * kawa mleczna | * solferino z zacierką – 500ml. * gulasz z wołowiny w sosie potrawkowym – 150g. * ziemniaki – 200g. * marchewki z wody – 100g. * kisiel pitny – 150ml. | * pieczywo mieszane – 100g. * masło ekstra – 15g. * serdelek cielęcy – 60g. * serek – 50g. * pomidor bez skóry ½ sztuki * herbata z cukrem |

**Jadłospis dekadowy dla pacjentów oddziałów psychiatrycznych**

**Dieta bogatobiałkowa - III**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lp.** | **Śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** |
| **1** | * kefir * pieczywo mieszane – 150g. * masło ekstra – 15g. * polędwica drobiowa – 50g. * twarożek ze szczypiorem– 100g. * kawa mleczna | * pomidorowa z ryżem – 500ml. * schab gotowany w sosie koperkowym – 90g. * ziemniaki – 200g. * sałatka z jogurtem * kompot jabłkowy – 150g. | * bułka drożdżowa z dżemem * napój owocowy | * pieczywo mieszane – 150g. * masło ekstra – 15g. * galantyna z kurczaka z warzywami – 100g. * jabłko gotowane * herbata z cukrem |
| **2** | * owsianka na mleku * pieczywo mieszane – 150g. * masło ekstra – 15g. * wędlina szynkowa – 50g. * ser topiony – 50g. * pomidor – ½ sztuki * kawa mleczna | * manna na rosole – 500ml. * kurczak gotowany w sosie jarzynowym – 150g. * ziemniaki – 200g. * marchewka gotowana – 120g. * kisiel truskawkowy – 150ml | * banan | * pieczywo mieszane – 150g. * masło ekstra – 15g. * wędlina drobiowa – 50g. * twarożek z koperkiem – 100g. * sałata * herbata z cukrem |
| **3** | Jogurt t naturalny   * pieczywo mieszane – 150g. * masło ekstra – 15g. * szynka gotowana – 60g. * ser żółty – 40g. * sałata * kawa zbożowa | * barszcz czerwony z makaronem – 500ml. * dorsz gotowany w sosie pietruszkowym – 100g. * ziemniaki – 200g. * jarzyny z wody – 120g. * napój wieloowocowy 150ml. | * mus jabłkowy * drobne ciasteczka – 50g. | * pieczywo mieszane – 150g. * masło ekstra – 15g. * kurczak pieczony na słodko – 50g. * serek naturalny – 100g. * pomidor – ½ sztuki * herbata z cukrem |
| **4** | * serek naturalny * pieczywo mieszane – 150g. * masło ekstra – 15g. * mielonka – 50g. * jajko – 1 sztuka * pomidor – ½ sztuki * kawa zbożowa | * jarzynowa z ziemniakami – 500ml. * pulpety w sosie pomidorowym – 90g. * ryż – 200g. * sałata z jogurtem * kompot wiśniowy – 150ml. | * kisiel truskawkowy * drobne ciasteczka – 50g. | * pieczywo mieszane – 150g. * masło ekstra – 15g. * parówka drobiowa – 80g. * twarożek – 50g. * jabłko pieczone |
| **5** | * jogurt naturalny * pieczywo mieszane – 150g. * masło ekstra – 15g. * wędlina zielonogórska – 50g. * ser topiony z pieczarkami – 50g. * sałata * kawa mleczna | * krupnik z kaszy z warzywami – 500ml. * wołowina gotowana w sosie pietruszkowym – 90g. * ziemniaki – 200g. * surówka z marchwi i jabłka – 150g. * kompot jabłkowy – 150ml. | * jogurt naturalny – 150g. * biszkopty – 30g. | * pieczywo mieszane – 150g. * masło ekstra – 15g. * szynka drobiowa – 50g. * serek – 100g. * pomidor – ½ sztuki * herbata z cukrem |
| **6** | * kefir * pieczywo mieszane – 150g. * masło ekstra – 15g. * serdelki cielęce – 80g. * twarożek z zieleniną – 80g. * kawa mleczna | * koperkowa z makaronem – 500ml. * schab gotowany – 90g. * ziemniaki – 200g. * marchewka puree – 120g. * budyń z sokiem | * bułka drożdżowa z serem * sok owocowy | * pieczywo mieszane – 150g. * masło ekstra – 15g. * ozory wołowe w galarecie z warzywami – 100g. * jogurt naturalny – 150g. * herbata z cukrem |
| **7** | * serek naturalny * pieczywo mieszane 150g. * masło ekstra – 15g. * szynka konserwowa – 60g. * ser żółty – 40g. * sałata * kawa mleczna | * krupnik ryżowy – 500ml. * filety drobiowe gotowane – 90g. * ziemniaki – 200g. * sałatka z buraków i jabłka – 150g. * kompot truskawkowy – 150ml. | * krakersy – 30g. * kiwi | * pieczywo mieszane – 150g. * masło ekstra – 15g. * polędwica drobiowa – 60g. * serek naturalny – 100g. * pomidor – ½ sztuki * herbata z cukrem |
| **8** | * kefir * pieczywo mieszane –150g. * masło ekstra – 15g. * parówka drobiowa – 100g. * jogurt owocowy – 150g. * kawa mleczna | * barszcz ukraiński – 500ml. * pulpety w sosie koperkowym – 90g. * kasza jęczmienna –200g. * sałata z kefirem * napój wieloowocowy – 150ml. | * budyń śmietankowy z sokiem owocowym – 100g. | * pieczywo mieszane – 150g. * masło ekstra – 15g. * pasta z kurczaka – 100g. * twarożek z koperkiem – 100g. * herbata z cukrem |
| **9** | Jogurt naturalny   * pieczywo mieszane – 150g. * masło ekstra –15g. * polędwica drobiowa – 60g. * serek topiony z ziołami – 50g. * kawa mleczna | * marchwiowa z ziemniakami – 500ml. * kluski leniwe * kompot jabłkowo – truskawkowy | * jabłko pieczone z dżemem | * pieczywo mieszane – 150g. * masło ekstra – 15g. * potrawka z kurczaka – 150g. * jogurt naturalny– 150g. * herbata z cukrem |
| **10** | kefir   * pieczywo mieszane – 150g. * masło ekstra – 15g. * mielonka drobiowa – 60g. * dżem – 60g. * sałata * kawa mleczna | * solferino z zacierką – 500ml. * gulasz z wołowiny w sosie pietruszkowym – 150g. * ziemniaki – 200g. * marchewki z wody – 100g. * kisiel pitny – 150ml. | * bułka drożdżowa z budyniem | * pieczywo mieszane – 150g. * masło ekstra – 15g. * serdelek cielęcy – 100g. * serek – 100g. * pomidor – ½ sztuki * herbata z cukrem |

**Jadłospis dekadowy dla pacjentów oddziałów psychiatrycznych**

**Dieta cukrzycowa – V**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Lp.** | **Śniadanie** | **Obiad** | **Kolacja** |
| **1** | * kefir * pieczywo mieszane – 150g. * masło ekstra – 15g. * polędwica drobiowa – 40g. * twarożek z szczypiorkiem – 50g. * kawa mleczna | * pomidorowa z ryżem – 500ml. * schab gotowany w sosie koperkowym – 90g. * ziemniaki – 200g. * sałatka z jogurtem * kompot jabłkowy bez cukru – 150g. | * pieczywo mieszane – 100g. * masło ekstra – 15g. * galantyna z kurczaka z warzywami – 100g. * jabłko pieczone * herbata bez cukru |
| **2** | * jogurt naturalny * pieczywo mieszane – 150g. * masło ekstra – 15g. * wędlina szynkowa – 40g. * jajko – ½ sztuki * papryka * kawa mleczna | * manna na rosole – 500ml. * kurczak gotowany w sosie jarzynowym – 150g. * ziemniaki – 200g. * marchewka gotowana – 120g. * kisiel truskawkowy bez cukru – 150ml | * pieczywo mieszane – 100g. * masło ekstra –15g. * wędlina drobiowa – 30g. * twarożek z koperkiem – 50g. * jabłko * herbata bez cukru |
| **3** | * serek naturalny * pieczywo mieszane – 150g. * masło ekstra – 15g. * szynka gotowana – 40g. * ser topiony – 50g. * sałata * kawa mleczna | * barszcz czerwony z makaronem – 500ml. * dorsz gotowany w sosie pietruszkowym – 100g. * ziemniaki – 200g. * jarzyny z wody – 120g. * napój wieloowocowy bez cukru – 150ml. | * pieczywo mieszane –100g. * masło ekstra – 15g. * kurczak pieczony– 50g. * pomidor * herbata bez cukru |
| **4** | * kefir * pieczywo mieszane – 150g. * masło ekstra – 15g. * mielonka – 40g. * serek z zieleniną – 50g. * papryka * kawa mleczna | * jarzynowa z ziemniakami – 500ml. * pulpety w sosie pomidorowym – 90g. * ryż – 200g. * sałata z jogurtem * kompot wiśniowy bez cukru – 150ml. | * pieczywo mieszane – 100g. * masło ekstra – 15g. * parówka drobiowa – 70g. * jabłko pieczone * herbata bez cukru |
| **5** | * makaron cienki na mleku * pieczywo mieszane – 150g. * masło ekstra – 15g. * polędwica drobiowa – 40g. * twarożek z koperkiem – 50g. * pomidor – ½ sztuki * kawa mleczna | * krupnik z kaszy z warzywami – 500ml. * wołowina gotowana w sosie pietruszkowym – 90g. * ziemniaki – 200g. * surówka z marchwi i jabłka – 150g. * kompot jabłkowy bez cukru– 150ml. | * pieczywo mieszane – 100g * masło ekstra – 15g. * mortadela – 50g. * ser żółty – 40g. * sałata * herbata bez cukru |
| **6** | * jogurt naturalny * pieczywo mieszane – 150g. * masło ekstra – 15g. * serdelki cielęce – 60g. * twarożek z zieleniną – 50g. * kawa mleczna | * koperkowa z makaronem – 500ml. * schab gotowany – 90g. * ziemniaki – 200g. * marchewka puree – 120g. * budyń bez cukru | * pieczywo mieszane – 100g. * masło ekstra – 15g. * ozory gotowane w galarecie z warzywami – 100g. * pomidor– ½ sztuki * herbata bez cukru |
| **7** | * serek naturalny * pieczywo mieszane – 150g. * masło ekstra – 15g. * szynka konserwowa – 40g. * jajko – ½ sztuki * sałata * kawa mleczna | * krupnik ryżowy – 500ml. * filety drobiowe gotowane – 90g. * ziemniaki – 200g. * sałatka z buraków i jabłka – 150g. * kompot truskawkowy bez cukru– 150ml. | * pieczywo mieszane – 100g. * masło ekstra – 15g. * polędwica drobiowa – 40g. * serek z zieleniną – 50g. * ogórek kiszony * herbata bez cukru |
| **8** | * kefir * pieczywo mieszane – 150g. * masło ekstra – 15g. * parówka drobiowa – 70g. * ser topiony – 50g. * ogórek kiszony – 50g. * kawa mleczna | * barszcz ukraiński – 500ml. * pulpety w sosie koperkowym – 90g. * kasza jęczmienna –200g. * sałata z kefirem * napój wieloowocowy bez cukru– 150ml. | * pieczywo mieszane – 100g. * masło ekstra – 15g. * pasta z kurczaka – 60g. * pomidor * herbata bez cukru |
| **9** | * jogurt naturalny * pieczywo mieszane – 150g. * masło ekstra – 15g. * polędwica drobiowa – 40g. * twarożek z koperkiem – 50g. * pomidor – ½ sztuki * kawa mleczna | * marchwiowa z ziemniakami – 500ml. * kluski leniwe – 250g. * kompot jabłkowo – truskawkowy bez cukru – 150ml. | * pieczywo mieszane – 100g. * masło ekstra – 15g. * potrawka z kurczaka – 120g. * jabłko pieczone * herbata bez cukru |
| **10** | * kefir * pieczywo mieszane – 150g. * masło ekstra – 15g. * mielonka – 40g. * ser żółty – 40g. * sałata * kawa mleczna | * solferino z zacierką – 500ml. * gulasz z wołowiny w sosie potrawkowym – 150g. * ziemniaki – 200g. * marchewki z wody – 100g. * kisiel pitny bez cukru– 150ml. | * pieczywo mieszane – 100g. * masło ekstra – 15g. * serdelek cielęcy – 60g. * serek – 50g. * pomidor – ½ sztuki * herbata bez cukru |

**Jadłospis dekadowy dla pacjentów oddziałów psychiatrycznych**

* **Dieta niskokaloryczna – VIII**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Lp.** | **Śniadanie** | **Obiad** | **Kolacja** |
| **1** | * chleb razowy – 75g. * masło – 10g. * wędlina drobiowa – 20g. * twarożek chudy – 30g. * kawa mleczna | * pomidorowa z ryżem – 300ml. * schab gotowany – 100g. * ziemniaki – 50g. * surówka z kapusty pekińskiej – 100g. * sałata z jogurtem – 100g. | * chleb razowy – 75g. * masło – 10g. * galantyna z kurczaka – 100g. * sałatka z pomidora i cebuli – 100g. * herbata bez cukru |
| **2** | * chleb razowy – 75g. * masło – 10g. * wędlina szynkowa – 20g. * dżem niskosłodzony – 20g. * kawa mleczna | * manna na rosole – 300ml. * filet z kurczaka gotowanego – 100g. * ziemniaki – 50g. * surówka z marchwi i jabłka – 200g. | * chleb razowy – 75g. * masło – 10g. * wędlina drobiowa – 20g. * twaróg chudy – 30g. * papryka – 50g. * herbata bez cukru |
| **3** | * chleb razowy – 75g. * masło – 10g. * szynka – 20g. * banan * kawa mleczna | * barszcz czerwony z makaronem - 300ml. * dorsz gotowany – 100g. * ziemniaki – 50g. * jarzyny z wody – 200g. | * chleb razowy – 75g. * masło – 10g. * filet z kurczaka gotowanego – 50g. * sałatka z ogórka kiszonego i cebuli – 150g. * herbata bez cukru |
| **4** | * chleb razowy – 75g. * masło – 10g. * wędlina drobiowa – 20g. * ½ jajka gotowanego * jabłko * kawa mleczna | * jarzynowa z ziemniakami – 300ml. * pulpet gotowany – 120g. * ziemniaki – 50g. * fasolka – 100g. * surówka z marchwi – 100g. | * chleb razowy – 75g. * masło – 10g. * szynka – 20g. * sałatka jarzynowa – 150g. * sałata * herbata bez cukru |
| **5** | * chleb razowy – 75g. * masło – 10g. * baleron drobiowy – 20g. * ser wysokokaloryczny– 25g. * pomidor * kawa mleczna | * krupnik z kaszy, z warzywami – 300ml. * wołowina gotowana – 100g. * ziemniaki – 50g. * surówka z kapusty czerwonej i jabłka – 150g. | * chleb razowy – 75g. * masło – 10g. * mortadela – 20g. * ser biały – 30g. * papryka – 50g. * herbata bez cukru |
| **6** | * chleb razowy – 75g. * masło – 10g. * polędwica wysokokaloryczna – 60g. * twarożek ze szczypiorkiem – 30g. * jabłko * kawa mleczna | * koperkowa z makaronem – 300ml. * schab gotowany – 100g. * ziemniaki – 50g. * marchewka puree – 200g. | * chleb razowy – 75g. * masło – 10g. * ozorki w galarecie – 100g. * sałatka z pomidora i papryki – 150g. * herbata bez cukru |
| **7** | * chleb razowy – 75g. * masło – 10g. * szynka konserwowa – 20g. * dżem niskosłodzony – 20g. * sałata * jabłko * kawa mleczna | * krupnik ryżowy – 300ml. * filet drobiowy gotowany – 100g. * ziemniaki – 50g. * sałatka z buraczków i jabłka – 200g. | * chleb razowy – 75g. * masło – 10g. * polędwica drobiowa – 20g. * serek homogenizowany – 30g. * papryka – 50g. * herbata bez cukru |
| **8** | * chleb razowy – 75g. * masło – 10g. * szynka drobiowa – 20g. * ½ jajka gotowanego * kefir – 150g. * pomidor | * barszcz ukraiński – 300ml. * pulpet gotowany – 120g. * kasza jęczmienna – 150g. * surówka z warzyw mieszanych – 200g. | * chleb razowy – 75g. * masło – 10g. * filet z kurczaka gotowanego – 50g. * sałata * papryka – 50g. * herbata bez cukru |
| **9** | * chleb razowy – 75g. * masło – 10g. * polędwica drobiowa – 20g. * twarożek z cebulą – 30g. * jabłko * kawa mleczna | * marchwiowa z ziemniakami – 300ml. * ryba gotowana – 100g. * ziemniaki – 50g. * sałata * surówka z kapusty pekińskiej – 100g. | * chleb razowy – 75g. * masło – 10g. * szynka – 20g. * twaróg chudy – 25g. * sałatka z pomidora, papryki, cebuli – 150g. * herbata bez cukru |
| **10** | * chleb razowy – 75g. * masło – 10g. * polędwica drobiowa– 20g. * ½ jajka gotowanego * jabłko * kawa mleczna | * solferino z zacierką – 300ml. * wołowina gotowana – 100g. * ziemniaki – 50g. * surówka z marchwi i jabłka – 200g. | * chleb razowy – 75g. * masło – 10g. * serdelek cielęcy – 30g. * twarożek z cebulą – 30g. * pomidor * herbata bez cukru |

**Jadłospis dekadowy dla pacjentów oddziałów psychiatrycznych**

**Dieta wegetariańska**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Lp.** | **Śniadanie** | **Obiad** | **Kolacja** |
| **1** | * pieczywo razowe – 150g. * masło ekstra – 15g. * manna na mleku * jajko gotowane * twarożek ze szczypiorkiem – 50g. * kawa mleczna | * pomidorowa z ryżem – 500ml. * krokiety z kapustą i pieczarkami – 3szt. * kompot jabłkowy – 150ml. | * pieczywo razowe – 100g. * masło ekstra – 15g. * sałatka jarzynowa – 100g. * ser żółty – 40g. * herbata z cukrem |
| **2** | * kefir * chleb razowy – 150g. * masło ekstra – 15g. * ser topiony - 100g. * pomidor * kawa mleczna | * kapuśniak z ziemniakami – 500ml. * placki ziemniaczane z cukrem – 300g. * kefir – 200g. | * chleb razowy – 100g. * masło ekstra – 15g. * leczo warzywne – 300g. * herbata z cukrem |
| **3** | * jogurt naturalny * chleb razowy – 150g. * masło ekstra – 15g. * ser żółty – 50g. * papryka – 30g. * kawa mleczna | * zalewajka z ziemniakami – 500ml. * makaron - 200g. z serem białym – 100g.   i śmietanką   * kompot wieloowocowy – 150ml. | * chleb razowy – 100g. * masło ekstra – 15g. * serek – 100g. * dżem – 30g. * sałata * herbata z cukrem |
| **4** | Serek naturalny   * chleb razowy – 150g. * masło ekstra – 15g. * ser żółty – 40g. * dżem – 30g. * pomidor * kawa mleczna | * jarzynowa z ziemniakami – 500ml. * kotlet z jajka – 100g. * ziemniaki – 200g. * sałata z kefirem * kompot wiśniowy – 150ml. | * chleb razowy – 100g. * masło ekstra – 15g. * ser topiony – 50g. * sałatka z papryki, pomidora, cebuli – 100g. * herbata z cukrem |
| **5** | kefir   * chleb razowy – 150g. * masło ekstra – 15g. * twarożek z cebulką – 100g. * jabłko * kawa mleczna | * krupnik z kaszy z warzywami – 500ml. * gołąbki nadziewane ryżem i warzywami – 200g. * sos pomidorowy * kompot jabłkowy – 150ml. | * chleb razowy – 100g. * masło ekstra – 15g. * seler duszony z pomidorami – 150g. * banan * herbata z cukrem |
| **6** | * jogurt naturalny * chleb razowy – 150g. * masło ekstra – 15g. * ser żółty – 40g. * powidła – 30g. * pomidor * kawa mleczna | * koperkowa z makaronem – 500ml. * kotlet sojowy w sosie pieczarkowym – 150g. * ziemniaki – 200g. * surówka z kapusty czerwonej – 150g. * kompot jabłkowy – 150ml. | * chleb razowy – 100g. * masło ekstra – 15g. * sałatka z kukurydzy i zielonego groszku – 200g. * herbata z cukrem |
| **7** | * serek naturalny * chleb razowy – 150g. * masło ekstra – 15g. * twarożek ze szczypiorkiem – 100g. * pomidor * kawa mleczna | * krupnik ryżowy – 500ml. * bigos jarski – 300g. * ziemniaki – 200g. * kompot truskawkowy – 150ml. | * chleb razowy – 100g. * masło ekstra – 15g. * sałatka z czerwonej fasoli z oliwką – 150g. * herbata z cukrem |
| **8** | kefir   * chleb razowy – 150g. * masło ekstra – 15g. * ser topiony – 50g. * dżem – 40g. * papryka – 30g. * kawa mleczna | * barszcz ukraiński – 500ml. * makaron ze szpinakiem – 300g. * kompot wieloowocowy – 150g. | * chleb razowy – 100g. * masło ekstra – 15g. * jajko ze szczypiorkiem * pomidor * herbata z cukrem |
| **9** | * jogurt naturalny * pieczywo razowe – 150g. * masło ekstra – 15g. * serek –100g. * powidła – 50g. * sałata * kawa mleczna | * marchwiowa z ziemniakami – 500ml. * kluski leniwe z cynamonem – 300g. * kompot jabłkowo- truskawkowy – 150ml. | * chleb razowy – 100g. * masło ekstra – 15g. * sałatka jarzynowa – 200g * pomidor * herbata z cukrem |
| **10** | * serek naturalny * pieczywo razowe – 150g. * masło ekstra – 15g. * twarożek z cebulą – 100g. * papryka – 50g. * kawa mleczna | * ogórkowa z ziemniakami – 500ml. * naleśniki z serem i słodką śmietaną – 3szt. * kompot wiśniowy – 150ml. | * chleb razowy – 100g. * masło ekstra – 15g. * kotlet sojowy – 80g. * sałatka z pomidora i ogórka kiszonego – 100g. * herbata z cukrem |

**Załącznik nr B.1.2 - Jadłospis dekadowy II śniadań   
dla pacjentów**

|  |  |
| --- | --- |
| **Lp.** | **II śniadanie** |
| **1** | * bułka (50 g) * masło extra (5 g) * wędlina drobiowa (30 g) * sok owocowy (200 g) |
| **2** | * bułka (50 g) * masło extra (5 g) * twarożek ze szczypiorkiem (50 g) * herbata z cytryną (200 g) |
| **3** | * bułka (50 g) * masło extra (5 g) * polędwica (30 g) * jogurt naturalny (100 g) |
| **4** | * krem z bananów i serek naturalny (150 g) |
| **5** | * bułka (50 g) * masło extra (5 g) * pasta z makreli (50 g) * herbata z cytryną (200 g) |
| **6** | * serek naturalny (100 g) * biszkopty (50 g) |
| **7** | * bułka (50 g) * masło extra (5 g) * polędwica (30 g) * sok owocowy (200 g) |
| **8** | * bułka (50 g) * masło extra (5 g) * galaretka mięsna (50 g) * herbata z cytryną (200 g) |
| **9** | * bułka (50 g) * masło extra (5 g) * szynka (30 g) * rzodkiewki (50 g) * sok owocowy (200 g) |
| **10** | * bułka (50 g) * masło extra (5 g) * pasta z kurczaka (50 g) * jogurt naturalny 100 g) |