

Menu II 11-15.06.2018

Poniedziałek

Śniadanie: Płatki wielozbożowe (30g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), kielbasa żywiecka (20g), ser żółty (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BM – Ludwik, Franek P. – Płatki wielozbożowe (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), kielbasa żywiecka (20g), szynka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BG – Hania – Płatki bg (30g) na mleku (200ml), chleb bg (50g), masło (10g), schab (35g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMG – Liliana, Max, BMGC – Kuba B. – Płatki bg (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), schab (35g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMPC, bez ryb, wafli ryżowych – Miłosz K. – Płatki bez-pszenne (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb żytni (50g), schab (35g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMGC, niewzdymająca – Zuzia, Mateusz K. – Płatki bg (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), schab (35g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta niewzdymająca – Jan N. – Płatki wielozbożowe (30g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), kielbasa żywiecka (20g), ser żółty (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta wegetariańska – Kalina – Płatki wielozbożowe (30g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), pasta (20g), ser żółty (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Krem z cukinii i dyni z grzankami i prażonymi migdałami (250ml), spaghetti po bolońsku (160g), surówka z pomidorów, papryki i czerwonej cebuli (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BM – Ludwik, Franek P. – Krem z cukinii i dyni z grzankami (250ml), spaghetti po bolońsku (160g), surówka z pomidorów, papryki i czerwonej cebuli (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BG – Hania – Krem z cukinii i dyni z grzankami bg (250ml), spaghetti bg po bolońsku (160g), surówka z pomidorów, papryki i czerwonej cebuli (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMG – Liliana, Max, BMGC – Kuba B. – Krem z cukinii i dyni z grzankami bg (250ml), spaghetti bg po bolońsku (160g), surówka z pomidorów, papryki i czerwonej cebuli (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMPC, bez ryb, wafli ryżowych – Miłosz K. – Krem z cukinii i dyni z grzankami żytnimi (250ml), spaghetti bez-pszenne po bolońsku (160g), surówka z pomidorów, papryki i czerwonej cebuli (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMGC, niewzdymająca – Zuzia, Mateusz K. – Krem z cukinii i dyni z grzankami bg (250ml), spaghetti bg po bolońsku (160g), surówka z pomidorów, papryki (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta niewzdymająca – Jan N. – Krem z cukinii i dyni z grzankami (250ml), spaghetti po bolońsku (160g), surówka z pomidorów, papryki (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta wegetariańska – Kalina – Krem z cukinii i dyni z grzankami (250ml), spaghetti w sosie warzywnym (160g), surówka z pomidorów, papryki i czerwonej cebuli (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Podwieczorek: Budyń waniliowy (120g), frużelina (20g), owoce (100g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BM – Ludwik, Franek P. – Bezmleczny budyń (120g), frużelina (20g), owoce (100g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BG – Hania – Budyń waniliowy (120g), frużelina (20g), owoce (100g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMG – Liliana, Max, BMGC – Kuba B. – Bezmleczny budyń (120g), frużelina (20g), owoce (100g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMPC, bez ryb, wafli ryżowych – Miłosz K. – Bezmleczny budyń (120g), frużelina (20g), owoce (100g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMGC, niewzdymająca – Zuzia, Mateusz K. – Bezmleczny budyń (120g), frużelina (20g), owoce (100g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta niewzdymająca – Jan N. – Budyń waniliowy (120g), frużelina (20g), owoce (100g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta wegetariańska – Kalina – Budyń waniliowy (120g), frużelina (20g), owoce (100g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Wtorek

Śniadanie: Kawa zbożowa (2g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), pasta z białej fasoli i czosnku (20g), schab z morelą (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BM – Ludwik, Franek P. – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), pasta z białej fasoli i czosnku (20g), schab z morelą (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BG – Hania – Karob (2g) na mleku (200ml), chleb bg (50g), masło (10g), pasta z białej fasoli i czosnku (20g), schab z morelą (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMG – Liliana, Max, BMGC – Kuba B. – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), pasta z białej fasoli i czosnku (20g), schab z morelą (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMPC, bez ryb, wafli ryżowych – Miłosz K. – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb żytni (50g), pasta z białej fasoli i czosnku (20g), schab z morelą (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMGC, niewzdymająca – Zuzia, Mateusz K. – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), pasta (20g), schab z morelą (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta niewzdymająca – Jan N. – Karob (2g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), pasta (20g), schab z morelą (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta wegetariańska – Kalina – Karob (2g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), pasta z białej fasoli i czosnku (35g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Wiosenna zupa koperkowa z ryżem (250ml), kotlecik jajeczno-warzywny ze szczypiorkiem (80g), kasza kuskus (100g), surówka z ogórka kiszzonego i jabłka (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Ludwik, Franek P. – Wiosenna zupa koperkowa z ryżem nie-zabielana (250ml), kotlecik jajeczno-warzywny ze szczypiorkiem (80g), kasza kuskus (100g), surówka z ogórka kiszzonego i jabłka (80g), kompot (200ml)

Dieta BG – Hania – Wiosenna zupa koperkowa z ryżem (250ml), kotlecik jajeczno-warzywny ze szczypiorkiem (80g), kasza jaglana (100g), surówka z ogórka kiszzonego i jabłka (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Liliana, Max, BMGC – Kuba B. – Wiosenna zupa koperkowa z ryżem nie-zabielana (250ml), kotlecik jajeczno-warzywny ze szczypiorkiem (80g), kasza jaglana (100g), surówka z ogórka kiszzonego i jabłka (80g), kompot (200ml)

Dieta BMPC, bez ryb, wafli ryżowych – Miłosz K. – Wiosenna zupa koperkowa z ryżem nie-zabielana (250ml), kotlecik jajeczno-warzywny ze szczypiorkiem (80g), kasza jaglana (100g), surówka z ogórka kiszzonego i jabłka (80g), kompot (200ml)

Dieta BMGC, niewzdymająca – Zuzia, Mateusz K. – Wiosenna zupa koperkowa z ryżem nie-zabielana (250ml), kotlecik jajeczno-warzywny ze szczypiorkiem (80g), kasza jaglana (100g), surówka z ogórka kiszzonego i jabłka (80g), kompot (200ml)

Dieta niewzdymająca – Jan N. – Wiosenna zupa koperkowa z ryżem (250ml), kotlecik jajeczno-warzywny ze szczypiorkiem (80g), kasza kuskus (100g), surówka z ogórka kiszzonego i jabłka (80g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Kalina – Wiosenna zupa koperkowa z ryżem (250ml), kotlecik jajeczno-warzywny ze szczypiorkiem (80g), kasza kuskus (100g), surówka z ogórka kiszzonego i jabłka (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Bułeczka drożdżowa (60g), twarożek na słodko (20g), owoc (100g), kompot (200ml)

Dieta BM – Ludwik, Franek P. – Bułeczka drożdżowa (60g), pasta na słodko (20g), owoc (100g), kompot (200ml)

Dieta BG – Hania – Bułeczka bg (60g), twarożek na słodko (20g), owoc (100g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Liliana, Max, BMGC – Kuba B. – Bułeczka bg (60g), pasta na słodko (20g), owoc (100g), kompot (200ml)

Dieta BMPC, bez ryb, wafli ryżowych – Miłosz K. – Bułeczka bez-pszena (60g), pasta na słodko (20g), owoc (100g), kompot (200ml)

Dieta BMGC, niewzdymająca – Zuzia, Mateusz K. – Bułeczka bg (60g), pasta na słodko (20g), owoc (100g), kompot (200ml)

Dieta niewzdymająca – Jan N. – Bułeczka drożdżowa (60g), twarożek na słodko (20g), owoc (100g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Kalina – Bułeczka drożdżowa (60g), twarożek na słodko (20g), owoc (100g), kompot (200ml)

Środa

Śniadanie: Bananowa kasza manna (30g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), polędwica sopocka (20g), pasta z papryki, batata i awokado (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BM – Ludwik, Franek P. – Bananowa kasza manna (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), polędwica sopocka (20g), pasta z papryki, batata i awokado (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BG – Hania – Bananowa kasza kukurydziana (30g) na mleku (200ml), chleb bg (50g), masło (10g), schab (20g), pasta z papryki, batata i awokado (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMG – Liliana, Max, BMGC – Kuba B. – Bananowa kasza kukurydziana (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), schab (20g), pasta z papryki, batata i awokado (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMPC, bez ryb, wafli ryżowych – Miłosz K. – Bananowa kasza kukurydziana (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb żytni (50g), schab (20g), pasta z papryki, batata i awokado (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMGC, niewzdymająca – Zuzia, Mateusz K. – Bananowa kasza kukurydziana (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), schab (20g), pasta z papryki, batata i awokado (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta niewzdymająca – Jan N. – Bananowa kasza manna (30g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), polędwica sopocka (20g), pasta z papryki, batata i awokado (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta wegetariańska – Kalina – Bananowa kasza manna (30g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), ser (20g), pasta z papryki, batata i awokado (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Zupa fasolowa (250ml), sznycelek z kurczaka (80g), ziemniaki (100g), młoda kapustka z koperkiem na ciepło (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BM – Ludwik, Franek P. – Zupa fasolowa (250ml), sznycelek z kurczaka (80g), ziemniaki (100g), młoda kapustka z koperkiem na ciepło (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BG – Hania – Zupa fasolowa (250ml), sznycelek z kurczaka (80g), ziemniaki (100g), młoda kapustka z koperkiem na ciepło (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMG – Liliana, Max, BMGC – Kuba B. – Zupa fasolowa (250ml), sznycelek z kurczaka (80g), ziemniaki (100g), młoda kapustka z koperkiem na ciepło (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMPC, bez ryb, wafli ryżowych – Miłosz K. – Zupa fasolowa (250ml), sznycelek z kurczaka (80g), ziemniaki (100g), młoda kapustka z koperkiem na ciepło (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMGC, niewzdymająca – Zuzia, Mateusz K. – Zupa warzywna (250ml), sznycelek z kurczaka (80g), ziemniaki (100g), warzywa gotowane na parze (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta niewzdymająca – Jan N. – Zupa warzywna (250ml), sznycelek z kurczaka (80g), ziemniaki (100g), warzywa gotowane na parze (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta wegetariańska – Kalina – Zupa fasolowa (250ml), kotlecik warzywny (80g), ziemniaki (100g), młoda kapustka z koperkiem na ciepło (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Podwieczorek: Makaron z owocami i cynamonem (160g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BM – Ludwik, Franek P. – Makaron z owocami i cynamonem (160g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BG – Hania – Makaron bg z owocami i cynamonem (160g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMG – Liliana, Max, BMGC – Kuba B. – Makaron bg z owocami i cynamonem (160g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMPC, bez ryb, wafli ryżowych – Miłosz K. – Makaron bez-pszenny z owocami i cynamonem (160g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMGC, niewzdymająca – Zuzia, Mateusz K. – Makaron bg z owocami i cynamonem (160g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta niewzdymająca – Jan N. – Makaron z owocami i cynamonem (160g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta wegetariańska – Kalina – Makaron z owocami i cynamonem (160g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Czwartek

Śniadanie: Musli (30g), na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), pasztecik mięsny (20g), szynka wieprzowa (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BM – Ludwik, Franek P. – Musli (30g), na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), pasztecik mięsny (20g), szynka wieprzowa (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BG – Hania – Płatki bg (30g), na mleku (200ml), chleb bg (50g), masło (10g), pasztecik mięsny (20g), schab (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMG – Liliana, Max, BMGC – Kuba B. – Płatki bg (30g), na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), pasztecik mięsny (20g), schab (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMPC, bez ryb, wafli ryżowych – Miłosz K. – Płatki bez-pszenne (30g), na mleku ryżowym (200ml), chleb żytni (50g), pasztecik mięsny (20g), schab (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMGC, niewzdymająca – Zuzia, Mateusz K. – Płatki bg (30g), na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), pasztecik mięsny (20g), schab (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta niewzdymająca – Jan N. – Musli (30g), na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), pasztecik mięsny (20g), szynka wieprzowa (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta wegetariańska – Kalina – Musli (30g), na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), pasztecik warzywny (20g), pasta (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Barszcz czerwony (250ml), leczko z wiejską kielbaską (80g), kasza gryczana (100g), surówka wielowarzywna (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Ludwik, Franek P. – Barszcz czerwony nie-zabielany (250ml), leczko (80g), kasza gryczana (100g), surówka wielowarzywna (80g), kompot (200ml)

Dieta BG – Hania – Barszcz czerwony (250ml), leczko (80g), kasza gryczana (100g), surówka wielowarzywna (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Liliana, Max, BMGC – Kuba B. – Barszcz czerwony nie-zabielany (250ml), leczko (80g), kasza gryczana (100g), surówka wielowarzywna (80g), kompot (200ml)

Dieta BMPC, bez ryb, wafli ryżowych – Miłosz K. – Barszcz czerwony nie-zabielany (250ml), leczko (80g), kasza gryczana (100g), surówka wielowarzywna (80g), kompot (200ml)

Dieta BMGC, niewzdymająca – Zuzia, Mateusz K. – Barszcz czerwony nie-zabielany (250ml), leczko (80g), kasza gryczana (100g), surówka wielowarzywna (80g), kompot (200ml)

Dieta niewzdymająca – Jan N. – Barszcz czerwony (250ml), leczko (80g), kasza gryczana (100g), surówka wielowarzywna (80g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Kalina – Barszcz czerwony (250ml), leczko warzywne (80g), kasza gryczana (100g), surówka wielowarzywna (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Bułka wieloziarnista (50g), masło (10g), ser żółty, warzywa (40g), marchewka súpki (40), kompot (200ml)

Dieta BM – Ludwik, Franek P. – Bułka wieloziarnista (50g), szynka, warzywa (40g), marchewka súpki (40), kompot (200ml)

Dieta BG – Hania – Bułka bg (50g), ser żółty, warzywa (40g), marchewka súpki (40), kompot (200ml)

Dieta BMG – Liliana, Max, BMGC – Kuba B. – Bułka bg (50g), schab, warzywa (40g), marchewka súpki (40), kompot (200ml)

Dieta BMPC, bez ryb, wafli ryżowych – Miłosz K. – Chleb żytni/bułka bez-pszena (50g), schab, warzywa (40g), marchewka súpki (40), kompot (200ml)

Dieta BMGC, niewzdymająca – Zuzia, Mateusz K. – Bułka bg (50g), schab, warzywa (40g), marchewka súpki (40), kompot (200ml)

Dieta niewzdymająca – Jan N. – Bułka wieloziarnista (50g), ser żółty, warzywa (40g), marchewka súpki (40), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Kalina – Bułka wieloziarnista (50g), ser żółty, warzywa (40g), marchewka súpki (40), kompot (200ml)

Piątek

Śniadanie: Kakao (2g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), twaróg (20g), szynka drobiowa (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BM – Ludwik, Franek P. – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), szynka (35g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BG – Hania – Karob (2g) na mleku (200ml), chleb bg (50g), masło (10g), twaróg (20g), schab (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMG – Liliana, Max, BMGC – Kuba B. – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), schab (35g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMPC, bez ryb, wafli ryżowych – Miłosz K. – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb żytni (50g), schab (35g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMGC, niewzdymająca – Zuzia, Mateusz K. – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), schab (35g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta niewzdymająca – Jan N. – Karob (2g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), twaróg (20g), szynka drobiowa (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta wegetariańska – Kalina – Karob (2g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), twaróg (20g), pasta (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem (250ml), ryba panierowana (80g), ziemniaki (100g), brokuły, kalafior gotowane na parze (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BM – Ludwik, Franek P. – Zupa pomidorowa z makaronem nie-zabielana (250ml), ryba panierowana (80g), ziemniaki (100g), brokuły, kalafior gotowane na parze (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BG – Hania – Zupa pomidorowa z makaronem bg (250ml), ryba panierowana (80g), ziemniaki (100g), brokuły, kalafior gotowane na parze (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMG – Liliana, Max, BMGC – Kuba B. – Zupa pomidorowa z makaronem bg nie-zabielana (250ml), ryba panierowana (80g), ziemniaki (100g), brokuły, kalafior gotowane na parze (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMPC, bez ryb, wafli ryżowych – Miłosz K. – Zupa pomidorowa z makaronem bez-pszenym nie-zabielana (250ml), mięsko panierowane (80g), ziemniaki (100g), brokuły, kalafior gotowane na parze (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMGC, niewzdymająca – Zuzia, Mateusz K. – Zupa pomidorowa z makaronem bg nie-zabielana (250ml), ryba panierowana (80g), ziemniaki (100g), warzywa gotowane na parze (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta niewzdymająca – Jan N. – Zupa pomidorowa z makaronem (250ml), ryba panierowana (80g), ziemniaki (100g), warzywa gotowane na parze (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta wegetariańska – Kalina – Zupa pomidorowa z makaronem (250ml), ryba panierowana (80g), ziemniaki (100g), brokuły, kalafior gotowane na parze (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Podwieczorek: Ciasteczko owsiane (60g), owoce (100g), koktajl owocowy (200ml)

Dieta BM – Ludwik, Franek P. – Ciasteczko owsiane (60g), owoce (100g), koktajl owocowy (200ml)

Dieta BG – Hania – Ciasteczko bg (60g), owoce (100g), koktajl owocowy (200ml)

Dieta BMG – Liliana, Max, BMGC – Kuba B. – Ciasteczko bg (60g), owoce (100g), koktajl owocowy (200ml)

Dieta BMPC, bez ryb, wafli ryżowych – Miłosz K. – Ciasteczko bg (60g), owoce (100g), koktajl owocowy (200ml)

Dieta BMGC, niewzdymająca – Zuzia, Mateusz K. – Ciasteczko bg (60g), owoce (100g), koktajl owocowy (200ml)

Dieta niewzdymająca – Jan N. – Ciasteczko owsiane (60g), owoce (100g), koktajl owocowy (200ml)

Dieta wegetariańska – Kalina – Ciasteczko owsiane (60g), owoce (100g), koktajl owocowy (200ml)