

Menu V 16-20.04.2018

Poniedziałek

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

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

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

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

Obiad: Krem z białych warzyw z muszelnkami (250ml), klopsik mięsno-warzywny (80g), kasza pęczak (100g), surówka z sałat mieszanych i pomidorów (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BM – Ludwik, Franek P. – Krem z białych warzyw z muszelnkami (250ml), klopsik mięsno-warzywny (80g), kasza pęczak (100g), surówka z sałat mieszanych i pomidorów (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BG – Hania – Krem z białych warzyw z makaronem bg (250ml), klopsik mięsno-warzywny (80g), kasza gryczana (100g), surówka z sałat mieszanych i pomidorów (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMG – Liliana, Max, BMGC – Kuba B. – Krem z białych warzyw z makaronem bg (250ml), klopsik mięsno-warzywny (80g), kasza gryczana (100g), surówka z sałat mieszanych i pomidorów (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMPC, bez ryb, wafli ryżowych – Miłosz K. – Krem z białych warzyw z makaronem bez-pszenным (250ml), klopsik mięsno-warzywny (80g), kasza pęczak (100g), surówka z sałat mieszanych i pomidorów (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMGC, niewzdymająca – Zuzia, Mateusz K. – Krem z białych warzyw z makaronem bg (250ml), klopsik mięsno-warzywny (80g), kasza gryczana (100g), surówka z sałat mieszanych i pomidorów (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta niewzdymająca – Jan N. – Krem z białych warzyw z muszelnkami (250ml), klopsik mięsno-warzywny (80g), kasza pęczak (100g), surówka z sałat mieszanych i pomidorów (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta wegetariańska – Kalina – Krem z białych warzyw z muszelnkami (250ml), klopsik warzywny (80g), kasza pęczak (100g), surówka z sałat mieszanych i pomidorów (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Podwieczorek: Chleb (50g), masło (10g), polędwica sopocka, warzywa (40g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BM – Ludwik, Franek P. – Chleb (50g), polędwica sopocka, warzywa (40g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BG – Hania – Chleb bg (50g), schab, warzywa (40g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMG – Liliana, Max, BMGC – Kuba B. – Chleb bg (50g), schab, warzywa (40g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMPC, bez ryb, wafli ryżowych – Miłosz K. – Chleb żytni (50g), schab, warzywa (40g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMGC, niewzdymająca – Zuzia, Mateusz K. – Chleb bg (50g), schab, warzywa (40g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta niewzdymająca – Jan N. – Chleb (50g), polędwica sopocka, warzywa (40g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta wegetariańska – Kalina – Chleb (50g), pasta, warzywa (40g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Wtorek

Śniadanie: Kasza manna z rodzynkami (30g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), kielbasa żywiecka (20g), pasta z warzyw strączkowych (15g), herbata (200ml)

Dieta BM – Ludwik, Franek P. – Kasza manna z rodzynkami (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), kielbasa żywiecka (20g), pasta z warzyw strączkowych (15g), herbata (200ml)

Dieta BG – Hania – Kasza kukurydziana z rodzynkami (30g) na mleku (200ml), chleb bg (50g), masło (10g), schab (20g), pasta z warzyw strączkowych (15g), herbata (200ml)

Dieta BMG – Liliana, Max, BMGC – Kuba B. – Kasza kukurydziana z rodzynkami (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), schab (20g), pasta z warzyw strączkowych (15g), herbata (200ml)

Dieta BMPC, bez ryb, wafli ryżowych – Miłosz K. – Kasza kukurydziana z rodzynkami (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb żytni (50g), schab (20g), pasta z warzyw strączkowych (15g), herbata (200ml)

Dieta BMGC, niewzdymająca – Zuzia, Mateusz K. – Kasza kukurydziana z rodzynkami (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), schab (20g), pasta (15g), herbata (200ml)

Dieta niewzdymająca – Jan N. – Kasza manna z rodzynkami (30g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), kielbasa żywiecka (20g), pasta (15g), herbata (200ml)

Dieta wegetariańska – Kalina – Kasza manna z rodzynkami (30g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), ser (20g), pasta z warzyw strączkowych (15g), herbata (200ml)

Obiad: Zupa koperkowa z ryżem (250ml), makaron w sosie śmietanowo - ziołowym z kurczakiem (160g), warzywa gotowane na parze (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Ludwik, Franek P. – Zupa koperkowa z ryżem nie-zabielana (250ml), makaron w sosie warzywno - ziołowym z kurczakiem (160g), warzywa gotowane na parze (80g), kompot (200ml)

Dieta BG – Hania – Zupa koperkowa z ryżem (250ml), makaron bg w sosie śmietanowo - ziołowym z kurczakiem (160g), warzywa gotowane na parze (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Liliana, Max, BMGC – Kuba B. – Zupa koperkowa z ryżem nie-zabielana (250ml), makaron bg w sosie warzywno - ziołowym z kurczakiem (160g), warzywa gotowane na parze (80g), kompot (200ml)

Dieta BMPC, bez ryb, wafli ryżowych – Miłosz K. – Zupa koperkowa z ryżem nie-zabielana (250ml), makaron bez-pszeniczny w sosie warzywno - ziołowym z kurczakiem (160g), warzywa gotowane na parze (80g), kompot (200ml)

Dieta BMGC, niewzdymająca – Zuzia, Mateusz K. – Zupa koperkowa z ryżem nie-zabielana (250ml), makaron bg w sosie warzywno - ziołowym z kurczakiem (160g), warzywa gotowane na parze (80g), kompot (200ml)

Dieta niewzdymająca – Jan N. – Zupa koperkowa z ryżem (250ml), makaron w sosie śmietanowo - ziołowym z kurczakiem (160g), warzywa gotowane na parze (80g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Kalina – Zupa koperkowa z ryżem (250ml), makaron w sosie śmietanowo - ziołowym (160g), warzywa gotowane na parze (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Kisiel (150g), owoce (100g), chrupki kukurydziane/wafle ryżowe (10g), kompot (200ml)

Dieta BM – Ludwik, Franek P. – Kisiel (150g), owoce (100g), chrupki kukurydziane/wafle ryżowe (10g), kompot (200ml)

Dieta BG – Hania – Kisiel (150g), owoce (100g), chrupki kukurydziane/wafle ryżowe (10g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Liliana, Max, BMGC – Kuba B. – Kisiel (150g), owoce (100g), chrupki kukurydziane/wafle ryżowe (10g), kompot (200ml)

Dieta BMPC, bez ryb, wafli ryżowych – Miłosz K. – Kisiel (150g), owoce (100g), chrupki kukurydziane (10g), kompot (200ml)

Dieta BMGC, niewzdymająca – Zuzia, Mateusz K. – Kisiel (150g), owoce (100g), chrupki kukurydziane/wafle ryżowe (10g), kompot (200ml)

Dieta niewzdymająca – Jan N. – Kisiel (150g), owoce (100g), chrupki kukurydziane/wafle ryżowe (10g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Kalina – Kisiel (150g), owoce (100g), chrupki kukurydziane/wafle ryżowe (10g), kompot (200ml)

Środa

Śniadanie: Płatki wielozbożowe (30g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), szynka drobiowa (20g), pasta z makreli i ogórka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BM – Ludwik, Franek P. – Płatki wielozbożowe (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), szynka drobiowa (20g), pasta z makreli i ogórka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BG – Hania – Płatki bg (30g) na mleku (200ml), chleb bg (50g), masło (10g), schab (20g), pasta z makreli i ogórka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

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

Dieta BMGC, niewzdymająca – Zuzia, Mateusz K. – Płatki bg (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), schab (20g), pasta z makreli i ogórka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta niewzdymająca – Jan N. – Płatki wielozbożowe (30g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), szynka drobiowa (20g), pasta z makreli i ogórka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

Obiad: Pomidorowa z makaronem (250ml), nóżka kurczaka (80g), kasza gryczana (100g), kapustka na ciepło (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BM – Ludwik, Franek P. – Pomidorowa z makaronem nie-zabielana (250ml), nóżka kurczaka (80g), kasza gryczana (100g), kapustka na ciepło (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BG – Hania – Pomidorowa z makaronem bg (250ml), nóżka kurczaka (80g), kasza gryczana (100g), kapustka na ciepło (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMG – Liliana, Max, BMGC – Kuba B. – Pomidorowa z makaronem bg nie-zabielana (250ml), nóżka kurczaka (80g), kasza gryczana (100g), kapustka na ciepło (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMPC, bez ryb, wafli ryżowych – Miłosz K. – Pomidorowa z makaronem bez-pszennym nie-zabielana (250ml), nóżka kurczaka (80g), kasza gryczana (100g), kapustka na ciepło (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMGC, niewzdymająca – Zuzia, Mateusz K. – Pomidorowa z makaronem bg nie-zabielana (250ml), nóżka kurczaka (80g), kasza gryczana (100g), warzywa gotowane na parze (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta niewzdymająca – Jan N. – Pomidorowa z makaronem (250ml), nóżka kurczaka (80g), kasza gryczana (100g), warzywa gotowane na parze (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta wegetariańska – Kalina – Pomidorowa z makaronem (250ml), kotlecik warzywny (80g), kasza gryczana (100g), kapustka na ciepło (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Podwieczorek: Galaretka z owocami (150g) rolada biszkoptowa (50g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BM – Ludwik, Franek P. – Galaretka z owocami (150g) ciasto bezmleczne (50g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BG – Hania – Galaretka z owocami (150g) ciasto bg (50g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMG – Liliana, Max, BMGC – Kuba B. – Galaretka z owocami (150g) ciasto bezmleczne, bg (50g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMPC, bez ryb, wafli ryżowych – Miłosz K. – Galaretka z owocami (150g) ciasto bezmleczne, bez-pszenne (50g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMGC, niewzdymająca – Zuzia, Mateusz K. – Galaretka z owocami (150g) ciasto bezmleczne, bg (50g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta niewzdymająca – Jan N. – Galaretka z owocami (150g) rolada biszkoptowa (50g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta wegetariańska – Kalina – Galaretka z owocami (150g) rolada biszkoptowa (50g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Czwartek

Śniadanie: Płatki ryżowo – jaglane z owocami (30g), na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), pasztet (20g), szynka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BM – Ludwik, Franek P. – Płatki ryżowo – jaglane z owocami (30g), na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), pasztet (20g), szynka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BG – Hania – Płatki ryżowo – jaglane z owocami (30g), na mleku (200ml), chleb bg (50g), masło (10g), pasztet (20g), schab (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

Dieta BMPC, bez ryb, wafli ryżowych – Miłosz K. – Płatki ryżowo – jaglane z owocami (30g), na mleku ryżowym (200ml), chleb żytni (50g), pasztet (20g), schab (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMGC, niewzdymająca – Zuzia, Mateusz K. – Płatki ryżowo – jaglane z owocami (30g), na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), pasztet (20g), schab (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta niewzdymająca – Jan N. – Płatki ryżowo – jaglane z owocami (30g), na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), pasztet (20g), szynka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta wegetariańska – Kalina – Płatki ryżowo – jaglane z owocami (30g), na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), pasztet warzywny (20g), pasta (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Rosół (250ml), kotlet schabowy (80g), ziemniaki (100g), surówka z ogórka kiszzonego (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Ludwik, Franek P. – Rosół (250ml), kotlet schabowy (80g), ziemniaki (100g), surówka z ogórka kiszzonego (80g), kompot (200ml)

Dieta BG – Hania – Rosół (250ml), kotlet schabowy (80g), ziemniaki (100g), surówka z ogórka kiszzonego (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Liliana, Max, BMGC – Kuba B. – Rosół (250ml), kotlet schabowy (80g), ziemniaki (100g), surówka z ogórka kiszzonego (80g), kompot (200ml)

Dieta BMPC, bez ryb, wafli ryżowych – Miłosz K. – Rosół (250ml), kotlet schabowy (80g), ziemniaki (100g), surówka z ogórka kiszzonego (80g), kompot (200ml)

Dieta BMGC, niewzdymająca – Zuzia, Mateusz K. – Rosół (250ml), kotlet schabowy (80g), ziemniaki (100g), surówka z ogórka kiszzonego (80g), kompot (200ml)

Dieta niewzdymająca – Jan N. – Rosół (250ml), kotlet schabowy (80g), ziemniaki (100g), surówka z ogórka kiszzonego (80g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Kalina – Zupa warzywna (250ml), kotlet warzywny (80g), ziemniaki (100g), surówka z ogórka kiszzonego (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Ryż z jabłkiem i cynamonem (150g), owoce (100g), kompot (200ml)

Dieta BM – Ludwik, Franek P. – Ryż z jabłkiem i cynamonem (150g), owoce (100g), kompot (200ml)

Dieta BG – Hania – Ryż z jabłkiem i cynamonem (150g), owoce (100g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Liliana, Max, BMGC – Kuba B. – Ryż z jabłkiem i cynamonem (150g), owoce (100g), kompot (200ml)

Dieta BMPC, bez ryb, wafli ryżowych – Miłosz K. – Ryż z jabłkiem i cynamonem (150g), owoce (100g), kompot (200ml)

Dieta BMGC, niewzdymająca – Zuzia, Mateusz K. – Ryż z jabłkiem i cynamonem (150g), owoce (100g), kompot (200ml)

Dieta niewzdymająca – Jan N. – Ryż z jabłkiem i cynamonem (150g), owoce (100g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Kalina – Ryż z jabłkiem i cynamonem (150g), owoce (100g), kompot (200ml)

Piątek

Śniadanie: Kawa zbożowa (2g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), twarożek na słodko (20g), miód/powidła (15g), herbata (200ml)

Dieta BM – Ludwik, Franek P. – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), pasta na słodko (20g), miód/powidła (15g), herbata (200ml)

Dieta BG – Hania – Karob (2g) na mleku (200ml), chleb bg (50g), masło (10g), twarożek na słodko (20g), miód/powidła (15g), herbata (200ml)

Dieta BMG – Liliana, Max, BMGC – Kuba B. – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), pasta na słodko (20g), miód/powidła (15g), herbata (200ml)

Dieta BMPC, bez ryb, wafli ryżowych – Miłosz K. – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb żytni (50g), pasta na słodko (20g), miód/powidła (15g), herbata (200ml)

Dieta BMGC, niewzdymająca – Zuzia, Mateusz K. – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), pasta na słodko (20g), miód/powidła (15g), herbata (200ml)

Dieta niewzdymająca – Jan N. – Karob (2g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), twarożek na słodko (20g), miód/powidła (15g), herbata (200ml)

Dieta wegetariańska – Kalina – Karob (2g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), twarożek na słodko (20g), miód/powidła (15g), herbata (200ml)

Obiad: Krem z brokułów z grzankami (250ml), ryba gotowana na parze z emulsją cytrynową (80g), ziemniaki (100g), surówka z kapusty kiszzonej (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BM – Ludwik, Franek P. – Krem z brokułów z grzankami (250ml), ryba gotowana na parze z emulsją cytrynową (80g), ziemniaki (100g), surówka z kapusty kiszzonej (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BG – Hania – Krem z brokułów z grzankami bg (250ml), ryba gotowana na parze z emulsją cytrynową (80g), ziemniaki (100g), surówka z kapusty kiszzonej (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMG – Liliana, Max, BMGC – Kuba B. – Krem z brokułów z grzankami bg (250ml), ryba gotowana na parze z emulsją cytrynową (80g), ziemniaki (100g), surówka z kapusty kiszzonej (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMPC, bez ryb, wafli ryżowych – Miłosz K. – Krem z brokułów z grzankami bez-pszennymi (250ml), mięsko gotowane (80g), ziemniaki (100g), surówka z kapusty kiszzonej (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMGC, niewzdymająca – Zuzia, Mateusz K. – Krem warzywny z grzankami bg (250ml), ryba gotowana na parze z emulsją cytrynową (80g), ziemniaki (100g), surówka (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta niewzdymająca – Jan N. – Krem warzywny z grzankami (250ml), ryba gotowana na parze z emulsją cytrynową (80g), ziemniaki (100g), surówka (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta wegetariańska – Kalina – Krem z brokułów z grzankami (250ml), ryba gotowana na parze z emulsją cytrynową (80g), ziemniaki (100g), surówka z kapusty kiszzonej (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Podwieczorek: Bułka orkiszowa (50g), masło (10g), ser żółty (20g), warzywa do pochrupania (40g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BM – Ludwik, Franek P. – Bułka orkiszowa (50g), szynka (20g), warzywa do pochrupania (40g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BG – Hania – Bułka bg (50g), ser żółty (20g), warzywa do pochrupania (40g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMG – Liliana, Max, BMGC – Kuba B. – Bułka bg (50g), schab (20g), warzywa do pochrupania (40g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMPC, bez ryb, wafli ryżowych – Miłosz K. – Chleb żytni (50g), schab (20g), warzywa do pochrupania (40g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMGC, niewzdymająca – Zuzia, Mateusz K. – Bułka bg (50g), schab (20g), warzywa do pochrupania (40g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta niewzdymająca – Jan N. – Bułka orkiszowa (50g), ser żółty (20g), warzywa do pochrupania (40g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta wegetariańska – Kalina – Bułka orkiszowa (50g), ser żółty (20g), warzywa do pochrupania (40g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)