

Śniadanie i obiad dieta podstawowa

08.12.2023r.

2023-12-08



Płatki owsiane na mleku 300 ml / bułka pszenna + chleb razowy 30 g / pasta z jaj ze

szczypiorkiem 100 g / rzodkiewka 50 g / kiełki / masło 10 g / herbata z cytryną 250 ml



Zupa brokułowa 350 ml / ryba 100 g w sosie śmietankowym 80 g / ryż al dente 180 g / surówka z kapusty białej i marchewki 150 g / kompot 250 ml