

Śniadanie i obiad dieta podstawowa

19.12.2023r.

2023-12-19



Płatki kukurydziane na mleku 300 ml / schab pieczony 40 g / jajko 2 szt. / pomidor 50 g /
roszponka / masło 10 g / chleb pszenny 50 g + chleb razowy 30 g / herbata z cytryną 250 ml



Zupa dyniowa 350 ml / filet z kurczaka duszony w sosie koperkowym 100 g / kasza bulgur 180 g / surówka z buraków 150 g / kompot 250 ml