

# **Śniadanie i obiad dieta podstawowa**

## **10.11.2023r.**

2023-11-10



Płatki owsiane na mleku 300ml / Bułka pszenna 1szt. / chleb razowy 30g /  
twaróg 100g / dżem 2szt. / rzodkiewka 50g / sałata 30g / masło 10g / herbata z cytryną 250ml



Zupa brokułowa 350ml / Ryba 100g / sos śmietankowy 80g /  
Ryż al dente 180g / Surówka z kapusty białej i marchewki 150g / kompot 250ml