

# **Śniadanie i obiad dieta podstawowa**

## **20.11.2023r.**

2023-11-20



Makaron na mleku 300 ml / żywiecka drobiowa 50 g / masło 10 g / papryka 50 g / pomidor 50 g  
/  
herbata z cytryną 250 ml / chleb pszenny 50 g + chleb razowy 30 g



Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml / stek z cebulką 100 g / ziemniaki 180 g /  
surówka wielowarzywna 150 g / kompot 250 ml