

# **Śniadanie i obiad dieta podstawowa**

## **21.11.2023r.**

2023-11-21



Płatki kukurydziane na mleku 300 ml / schab pieczony 40 g / jajko 2 szt / majonez 1 szt /

rzodkiewka 50 g / pomidor 50 g / masło 10 g / chleb pszenny 50 g + chleb razowy 30 g /  
herbata z cytryną 250 ml



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