

# **Śniadanie i obiad dieta podstawowa**

## **22.12.2023r.**

2023-12-22



Ryż na mleku 300 ml / Hummus gotowy 115 g / papryka 50 g / pomidor 50 g / masło 10 g /  
chleb pszenny 50 g + chleb razowy 30 g / herbata z cytryną 250 ml



Zupa kalafiorowa 350 ml / kotlet warzywny 100 g / ziemniaki 180 g / surówka z czerwonej kapusty 150 g / kompot 250 ml