

DIETA LEKKOSTRAWNA

Śniadanie 29.12.2025

Zupa mleczna z ryżem – 250 ml

Pieczywo pszenne – 120 g

Masło – 15 g

Serek kanapkowy – 40 g

Wędlina drobiowa – 20 g

Pomidor – 50 g

Sałata

Kawa zbożowa – 200 ml



Obiad 29.12.2025

Zupa marchwianka – 350 ml
Makaron spaghetti z sosem bolońskim – 200 g (makaron) + 150 g (sos)
Pieczony kalafior – 120 g
Kompot bez cukru – 200 ml (56 kcal)



Podwieczorek 29.12.2025

Jogurt owocowy - 1 szt.