



ZdroVa Vita

Menu 1900 kcal

Śniadanie:

Serek wiejski 200g + pomidorki/ogórki
+ chleb żytni 7 ziaren - 3 kromki

Drugie śniadanie:

skyr naturalny 150g + jabłko 150g

Obiad:

Filet z pstrąga 100g + pomidorki/ogórki
+ chleb żytni 7 ziaren - 3 kromki

Podwieczorek:

Jabłko 150g + orzechy nerkowca 15g

Kolacja:

Kabanosy z kurczaka Konspol 55g
+ chleb żytni 7 ziaren - 3 kromki
+ Surówka Super Bowl typu Colesław