

# Приклад меню на один день



## Сніданок

- ◆ Сосиски й сирна тарілка
- ◆ Масло, хліб, джем
- ◆ Мюслі та йогурт
- ◆ Свіжі фрукти
- ◆ Сік / молоко / какао

## Обід

- ◆ Рис басматі з томатним соусом
- ◆ Овочі у вершковому соусі
- ◆ Каталанські крокети
- ◆ Запечений пангасіус
- ◆ Картопля фрі
- ◆ Запечений баклажан
- ◆ Свіжі фрукти

## Вечеря

- ◆ Італійські канелоні
- ◆ Сочевиця
- ◆ Каталанський сосисон
- ◆ Кальмар «а-ля Романа»
- ◆ Соте з овочів
- ◆ Морозиво, фрукти, кекс