

---

# Śniadanie (bieg + razowiec + pomidorek + jogurt +

Dodano: 2000-01-01 00:00:00

Język: Polski

Odwiedzono: 2205 razy.

Wstac o piatej, przebiec piec kilimetrow, wypic litr wody (niegazowanej) zjesc kromeczke razowca z pomidorkiem i kubeczek jogurtu z owocami , przeczekac do drugiego sniadanie.

Drugie sniadanie 6.30.

Jejecznica z dwu jaj na boczku, ewentualnie sloninie, grzanki na smalcu, kielbaska z cebulka.

From: Patton <robal@uoo.univ.szczecin.pl>