



CZYM JEST PORCJA - Wskazówki

garść



1 porcja warzyw
lub owoców

kciuk



około 30g
sera żółtego

piłeczka
tenisowa



miseczka
ugotowanego ryżu

moneta



garść makaronu
o średnicy
monety 2 zł

DOŁĄCZ DO SZKOŁY ZE SMAKIEM!

WEJDŹ NA WWW.JEDZSMACZNIEIZDROWO.PL