TRZYDNIOWY JADŁOSPIS NA UPAŁY

dla dwulatka

DZIEŃ II

ŚNIADANIE

- Pasta twarogowa z łososiem, bułeczka z masłem i kiełkami (lub sałatą), kubek naturalnego kakao na mleku

II ŚNIADANIE

- Sałatka ze świeżych pomidorów, białego sera i szczypiorku z oliwą

OBIAD

- Kapuśniak ze słodkiej kapusty
- Pierogi z jagodami z dodatkiem jogurtu naturalnego

PODWIECZOREK

- Koktajl mleczno-owocowy z porzeczkami na bazie maślanki

KOLACJA

- Grahamka z masłem, pieczonym w domu mięsem, sałatą i rzodkiewkami



Mamotoja.pl