



Jadłospis dla dwulatka **Czwartek**



Ważne składniki: witamina C (ogórek kiszony, jabłko, maliny, banan), żelazo (schab, sałata), witamina B (grahamka, warzywa, banan), cynk (grahamka), witamina A (mleko, masło), probiotyki (jogurt), selen (banan)



Śniadanie

- grahamka z domowym pieczonym schabem, liściem sałaty, plasterkami kiszzonego ogórka
- kakao na mleku



Drugie śniadanie

- jabłko
- ciasto drożdżowe
- jogurt



Obiad

- jarzynowa z grzankami
- pierogi leniwe z masłem



Podwieczorek

- pieczony banan i zmiksowane maliny



Kolacja

- naleśniki z mięsno-warzywnym farszem

