



Jadłospis dla dwulatka **Niedziela**



Ważne składniki: selen (dynia, kielki), witamina C (szczypiorek, jabłko, kiwi, natka pietruszki, mandarynka), witamina B (pełnoziarniste pieczywo), witamina A (mleko, masło, papryka), żelazo (indyk, brokuły), nienasycone kwasy tłuszczowe (ryba)



Śniadanie

- pasta z twarogu z łososiem
- bułeczka z masłem i kielkami lucerny
- kawa zbożowa na mleku



Drugie śniadanie

- mandarynka
- drożdżówka
- sok



Obiad

- zupa z dyni
- pieczona pierś z indyka z borówkami
- ryż z natką pietruszki
- brokuły



Podwieczorek

- owocowa sałatka z jabłek, kiwi, gruszek



Kolacja

- tarta z warzywami (cukinią, papryką)

