

Intendent**pro** **Jadłospis 02-13.02.2026 bezmleczny**

 02.02.2026 Poniedziałek

Śniadanie

Kasza manna (pszenica) 15 g

Napój sojowy 150 g

Składniki: woda, obłuszczone ziarno **soi** (6%), cukier, fosforan triwapniowy*, regulator kwasowości (fosforany potasu), sól morską, aromat, stabilizator (guma gellan), witaminy (ryboflawina (b2), b12, d2)

Kanapka z chlebem graham i tłuszczem roślinnym 25 g

Składniki: 20 g chleb **pszenny** graham (mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże), 5 g margaryna flora light

Pieczeń z indyka w czosnku i ziołach 25 g

Składniki: 15 g mięso z piersi indyka, bez skóry, 5 g olej rzepakowy, 1 g czosnek, 1 g zioła prowansalskie

Papryka czerwona 20 g

Herbata żurawinowa 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata żurawinowa

Śniadanie II

Mus marchwiowo - dyniowy 100 g

Składniki: 50 g marchew, 50 g dynia

Posiłek

Krem z cukinii i batatów na wywarze warzywnym 200 ml

Składniki: 125 ml woda, 50 g cukinia, 25 g bataty, 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 25 g ziemniaki, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

 03.02.2026 Wtorek

Śniadanie

Kakao na napoju roślinnym 15 ml

Składniki: 150 g napój **sojowy** (woda, obłuszczone ziarno **soi** (6%), cukier, fosforan triwapniowy*, regulator kwasowości (fosforany potasu), sól morską, aromat, stabilizator (guma gellan), witaminy (ryboflawina (b2), b12, d2)), 2 g kakao deco morreno

Chleb pszenno-żytni, słonecznikowy 30 g

Składniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, suche drożdże, sól, nasiona słonecznika

Margaryna flora light 7 g

Pasta z kukurydzy ze szczypiorkiem 20 g

Składniki: 20 g kukurydza, mrożona, 1 g oliwa, 1 g pieprz, 1 g szczypiorek

Ogórek 20 g

Śniadanie II

Muffinki marchewkowe 65 g

Składniki: 20 g mąka **pszenna**, typ 450, 15 g **jaja** kurze całe, 13 g olej rzepakowy, 12 g marchew, 1 g cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%)), 1 g skrobia ziemniaczana

Posiłek

Zupa ogórkowa z ziemniakami 200 ml

Składniki: 130 ml woda, 50 g ziemniaki, 35 g ogórek kiszony, 35 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 2 g natka pietruszki, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

 04.02.2026 Środa

Śniadanie

Płatki kukurydziane 15 g

Napój sojowy 150 g

Składniki: woda, obłuszczone ziarno **soi** (6%), cukier, fosforan triwapniowy*, regulator kwasowości (fosforany potasu), sól morską, aromat, stabilizator (guma gellan), witaminy (ryboflawina (b2), b12, d2)

Chleb żytni razowy 20 g

Składniki: mąka **żytnia**, mąka **żytnia** razowa, woda, sól.

Margaryna flora light 5 g

Pasta z groszku 20 g

Składniki: 20 g groszek zielony, mrożony, 5 g oliwa, 1 g czosnek, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Rzodkiewka 20 g

Herbata rooibos, bez cukru 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 1 ml herbata rooibos

Śniadanie II

Chrupki kukurydziane 12 g

Składniki: mąka kukurydziana, woda

Mus ananasowy 80 g

Składniki: 80 g ananas

Posiłek

Rosół drobiowy z makaronem 200 g

Składniki: 120 ml woda, 30 g marchew, 20 g makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), 15 g pietruszka, korzeń, 15 g **seler** korzeniowy, 15 g por, 1 g natka pietruszki, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie, 0 g mięso z ud kurczaka, bez skóry

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**.

 05.02.2026 Czwartek

Śniadanie

Płatki orkiszowe 15 g

Napój sojowy 150 g

Składniki: woda, obłuszczone ziarno **soi** (6%), cukier, fosforan triwapniowy*, regulator kwasowości (fosforany potasu), sól morską, aromat, stabilizator (guma gellan), witaminy (ryboflawina (b2), b12, d2)

Bułka pszenna z margaryną roślinną 25 g

Składniki: 20 g chleb **pszenny** (mąka **pszenna**, woda, sól, olej, drożdże, cukier), 5 g margaryna flora light

Pasta rybna z warzywami 30 g

Składniki: 15 g **morszczuk** świeży (**ryba**), 5 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 2 g cebula, 2 g olej rzepakowy, 1 g pieprz

Pomidor 20 g

Herbata truskawkowa, bez cukru 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata truskawkowa (owoc truskawki, kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, naturalny aromat, liść jeżyny, owoc poziomki)

Śniadanie II

Koktajl z jagodami 100 g

Składniki: 80 g jogurt **sojowy** (baza **sojowa** (96,1%) (woda, obłuszczone ziarno **soi** (10,7%)), wapń, stabilizator (pektyny), regulatory kwasowości (cytryniany sodu, kwas cytrynowy), sól morską, aromat, przeciwutleniacze (mieszanina tokoferoli, estry kwasów tłuszczowych i kwasu askorbinowego), witaminy (b12, d2), kultury jogurtowe (s. thermophilus, l. bulgaricus)), 20 g czarne jagody, mrożone

Posiłek

Zupa krem z fasolki szparagowej 200 ml

Składniki: 125 ml woda, 50 g fasolka szparagowa, mrożona, 30 g ziemniaki, 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 2 g natka pietruszki, 1 g pieprz, 1 g ziele angielskie, 1 g liść laurowy

 06.02.2026 Piątek

Śniadanie

Makaron pełnoziarnisty (pszenica)

15 g

Napój sojowy 150 g

Składniki: woda, obłuszczone ziarno **soi** (6%), cukier, fosforan triwapniowy*, regulator kwasowości (fosforany potasu), sól morską, aromat, stabilizator (guma gellan), witaminy (ryboflawina (b2), b12, d2)

Kanapka ze smalcem z fasoli, ogórek kiszony 70 g

Składniki: 20 g bułki **pszenne** zwykle (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 20 g ogórek kiszony, 15 g fasola biała, nasiona suche, 5 g margaryna flora light, 5 g cebula, 5 g jabłko, 1 g olej rzepakowy, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g majeranek

Herbata miętowa, bez cukru 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata miętowa

Śniadanie II

Jaglany budyń z jabłkiem słodzony daktylem 150 g

Składniki: 100 g napój **sojowy** (woda, obłuszczone ziarno **soi** (6%), cukier, fosforan triwapniowy*, regulator kwasowości (fosforany potasu), sól morską, aromat, stabilizator (guma gellan), witaminy (ryboflawina (b2), b12, d2)), 25 g jabłko, 20 g płatki jaglane, 4 g daktyle suszone, 0 g cynamon

Posiłek

Zupa brokułowa na wywarze warzywnym 250 ml

Składniki: 130 ml woda, 35 g brokuły, 35 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 10 g ryż biały, 2 g koperek, 1 g pieprz, 1 g ziele angielskie, 1 g liść laurowy, 1 g czosnek

Obiad

Naleśniki z ciecierzycą, jabłkami, brzoskwinią i sosem truskawkowym 210 g

Składniki: 50 g napój **sojowy** (woda, obłuszczone ziarno **soi** (6%), cukier, fosforan triwapniowy*, regulator kwasowości (fosforany potasu), sól morską, aromat, stabilizator (guma gellan), witaminy (ryboflawina (b2), b12, d2)), 30 g brzoskwinia, 30 g ciecierzycy konserwowa, 30 g jabłko, 25 g mąka **pszenna**, typ 450, 20 g truskawki, mrożone, 10 g **jaja** kurze całe, 6 g olej rzepakowy, 1 g miód pszczeli, 1 g cukier

Kompot owocowy 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 50 g mieszanka owocowa, mrożona

Podwieczorek

Kiwi 80 g

Obiad

Kasza bulgur (pszenica) 20 g

Ryba duszona w warzywach 130 g

Składniki: 60 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 35 g **morszczuk** świeży (**ryba**), 30 g pulpa pomidorowa, 10 g cebula, 1 g pieprz

Kompot gruszkowy 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 25 g gruszka

Podwieczorek

Banan 100 g

Obiad

Kompot śliwkowy 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 25 g śliwki

Gulasz drobiowy 80 g

Składniki: 30 ml woda, 25 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 10 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 5 g olej rzepakowy, 5 g cebula, 3 g mąka **pszenna**, typ 450, 1 g papryka słodka, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie, 1 g pieprz

Ziemniaki z koperkiem 80 g

Składniki: 80 g ziemniaki, 3 g koperek

Surówka z kapusty kiszonej z marchewką i natką pietruszki 60 g

Składniki: 45 g kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), 15 g marchew, 5 g olej rzepakowy, 1 g natka pietruszki

Podwieczorek

Koktajl szpinakowo - bananowy 120 g

Składniki: 100 g napój **sojowy** (woda, obłuszczone ziarno **soi** (6%), cukier, fosforan triwapniowy*, regulator kwasowości (fosforany potasu), sól morską, aromat, stabilizator (guma gellan), witaminy (ryboflawina (b2), b12, d2)), 20 g banan, 10 g szpinak, mrożony

Obiad

Pieczony kotlet mielony z piersi kurczaka 30 g

Składniki: 25 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 6 g olej rzepakowy, 5 g **jaja** kurze całe, 5 g bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), 4 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 3 g cebula

Kasza gryczana 20 g

Sos warzywny 30 ml

Składniki: 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 5 g cebula, 1 g czosnek, 1 g pieprz

Surówka z ogórków kiszonych, pomidorów i papryki 40 g

Składniki: 20 g ogórek kiszony, 10 g pomidor, 10 g papryka czerwona, 2 g cebula, 1 g olej rzepakowy

Kompot porzeczkowy 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 25 g porzeczeki czarne, mrożone

Podwieczorek

Pomarańcza 150 g

Obiad

Kotlet jajeczny 60 g

Składniki: 60 g **jaja** kurze całe, 3 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 3 g olej rzepakowy, 2 g natka pietruszki, 2 g mąka **pszenna**, typ 450

Ziemniaki z koperkiem 80 g

Składniki: 80 g ziemniaki, 1 g koperek

Sos paprykowy 30 g

Składniki: 30 g papryka czerwona, 1 g skrobia ziemniaczana, 1 g pieprz

Kalafior 60 g

Kompot truskawkowy 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 50 g truskawki, mrożone

Podwieczorek

Jabłko 100 g

 09.02.2026

Poniedziałek

Śniadanie

Płatki jęczmienne 15 g

Napój sojowy 200 g

Składniki: woda, obłuszczone ziarno **soi** (6%), cukier, fosforan triwapniowy*, regulator kwasowości (fosforany potasu), sól morską, aromat, stabilizator (guma gellan), witaminy (ryboflawina (b2), b12, d2)

Chałki pszenne 20 g

Składniki: mąka **pszenna**, **jaja**, cukier, drożdże, woda, sól

Margaryna flora light 5 g

Ser wegański 10 g

Składniki: woda, olej kokosowy (23%), skrobia modyfikowana, skrobia, sól morską, aromaty, ekstrakt z oliwek, barwnik: beta-karoten, witamina b12

Brokuły 20 g

Herbata malinowa bez cukru 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata malinowa

Śniadanie II

Taca warzyw 100 g

Składniki: 30 g marchew, 25 g kukurydza, mrożona, 25 g ogórek, 4 g olej rzepakowy, 2 g zioła prowansalskie

Posiłek

Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami 250 ml

Składniki: 130 ml woda, 50 g ziemniaki, 35 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 35 g kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), 1 g natka pietruszki, 1 g koperek, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

 10.02.2026

Wtorek

Śniadanie

Kasza manna (pszenica) 15 g

Napój sojowy 150 g

Składniki: woda, obłuszczone ziarno **soi** (6%), cukier, fosforan triwapniowy*, regulator kwasowości (fosforany potasu), sól morską, aromat, stabilizator (guma gellan), witaminy (ryboflawina (b2), b12, d2)

Chleb pszenny graham 20 g

Składniki: mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże

Margaryna flora light 5 g

Gruszka 20 g

Miód pszczeli 10 g

Herbata miętowa, bez cukru 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata miętowa

Śniadanie II

Budyń śmietankowy własnego wyrobu z musem malinowym 120 g

Składniki: 100 g napój **sojowy** (woda, obłuszczone ziarno **soi** (6%), cukier, fosforan triwapniowy*, regulator kwasowości (fosforany potasu), sól morską, aromat, stabilizator (guma gellan), witaminy (ryboflawina (b2), b12, d2)), 10 g żółtko **jaja** kurzego, 10 g maliny, mrożone, 8 g skrobia ziemniaczana, 1 g cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%).)

Posiłek

Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym 250 g

Składniki: 140 ml woda, 50 g ziemniaki, 35 g kalafior, 35 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 1 g natka pietruszki, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

 11.02.2026

Środa

Śniadanie

Płatki owsiane 15 g

Napój sojowy 150 g

Składniki: woda, obłuszczone ziarno **soi** (6%), cukier, fosforan triwapniowy*, regulator kwasowości (fosforany potasu), sól morską, aromat, stabilizator (guma gellan), witaminy (ryboflawina (b2), b12, d2)

Chleb pełnoziarnisty z żyta 20 g

Margaryna flora light 5 g

Ser wegański 10 g

Składniki: woda, olej kokosowy (23%), skrobia modyfikowana, skrobia, sól morską, aromaty, ekstrakt z oliwek, barwnik: beta-karoten, witamina b12

Papryka czerwona 20 g

Herbata z melisy bez cukru 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata z melisy

Śniadanie II

Sok marchwiowo-jabłkowy 100% 150 ml

Biszkopty podłużne 15 g

Składniki: mąka **pszenna**, **jaja**, cukier, sól

Posiłek

Krem z marchewki z kaszą kuskus i pestkami dyni na wywarze warzywnym 250 ml

Składniki: 150 ml woda, 63 g marchew, 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 15 g kasza kuskus (**pszenica**), 5 g dynia, pestki, łuskane, 1 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**.

 12.02.2026

Czwartek

Śniadanie

Płatki żytnie 15 g

Napój sojowy 200 g

Składniki: woda, obłuszczone ziarno **soi** (6%), cukier, fosforan triwapniowy*, regulator kwasowości (fosforany potasu), sól morską, aromat, stabilizator (guma gellan), witaminy (ryboflawina (b2), b12, d2)

Bułka pszenna z margaryną roślinną 25 g

Składniki: 20 g chleb **pszenny** (mąka **pszenna**, woda, sól, olej, drożdże, cukier), 5 g margaryna flora light

Jajko gotowane 30 g

Składniki: 30 g **jaja** kurze całe

Rzodkiewka 20 g

Herbata truskawkowa, bez cukru 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata truskawkowa (owoc truskawki, kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, naturalny aromat, liść jeżyny, owoc poziomki)

Śniadanie II

Koktajl brzoskwiniowy 120 g

Składniki: 100 g napój **sojowy** (woda, obłuszczone ziarno **soi** (6%), cukier, fosforan triwapniowy*, regulator kwasowości (fosforany potasu), sól morską, aromat, stabilizator (guma gellan), witaminy (ryboflawina (b2), b12, d2)), 22 g brzoskwinia

Posiłek

Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z ryżem 250 ml

Składniki: 155 ml woda, 50 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 30 g pulpa pomidorowa, 15 g ryż biały, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

 13.02.2026

Piątek

Śniadanie

Kakao na napoju roślinnym 200 ml

Składniki: 200 g napój **sojowy** (woda, obłuszczone ziarno **soi** (6%), cukier, fosforan triwapniowy*, regulator kwasowości (fosforany potasu), sól morską, aromat, stabilizator (guma gellan), witaminy (ryboflawina (b2), b12, d2)), 2 g kakao deco morreno

Bułka pszenna z margaryną roślinną 25 g

Składniki: 20 g chleb **pszenny** (mąka **pszenna**, woda, sól, olej, drożdże, cukier), 5 g margaryna flora light

Paszтет drobiowy z warzywami 30 g

Składniki: 20 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 5 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 3 g **jaja** kurze całe, 2 g cebula, 1 g zioła prowansalskie

Pomidor 20 g

Śniadanie II

Pudding z kaszy manny z musem jabłkowo- dyniowym 120 g

Składniki: 80 g napój **sojowy** (woda, obłuszczone ziarno **soi** (6%), cukier, fosforan triwapniowy*, regulator kwasowości (fosforany potasu), sól morską, aromat, stabilizator (guma gellan), witaminy (ryboflawina (b2), b12, d2)), 20 g dynia, 20 g jabłko, 18 g **jaja** kurze całe, 10 g kasza manna (**pszenica**), 1 g miód pszczeli

Posiłek

Barszcz z ziemniakami 250 ml

Składniki: 130 ml woda, 50 g ziemniaki, późne, 35 g burak, 35 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 2 g natka pietruszki, 1 g pieprz, 1 g ziele angielskie, 1 g liść laurowy

Obiad

Pizza z szynką i czerwoną papryką 150 g

Składniki: 29 g papryka czerwona, 26 g szynka z piersi kurczaka, 20 g mąka **pszenna**, typ 450, 15 g koncentrat pomidorowy, 30%, 15 g kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), 11 g cebula, 10 ml woda, 3 g drożdże piekarskie, prasowane, 3 g sól biała, 2 g przyprawa ziołowa, 1.13 g czosnek

Kompot jabłkowy 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 50 g jabłko

Podwieczorek

Mus ananasowy 100 g

Składniki: 100 g ananas

Obiad

Kociołek warzywny z soczewicą 130 ml

Składniki: 34 g cukinia, 30 g pulpa pomidorowa, 23 g papryka czerwona, 20 g soczewica czerwona, nasiona suche, 11 g cebula

Kasza bulgur (pszenica) 20 g

Kompot malinowy 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 50 g maliny, mrożone

Podwieczorek

Brownie z czerwonej fasoli 50 g

Składniki: 30 g fasola czerwona, konserwowa, bez zalewy (fasola czerwona, woda sól), 14 g banan, 12 g **jaja** kurze całe, 6 g olej rzepakowy, 2 g kakao deco morreno, 0 g soda oczyszczona

Obiad

Kotlety z ziemniaków i ciecierzycy 130 g

Składniki: 80 g ziemniaki, 40 g ciecierzycza konserwowa, 5 g cebula, 5 g **jaja** kurze całe, 2 g olej rzepakowy

Bukiet z jarzyn wiosennych,

mrożony 60 g

Składniki: kalafior, fasola szparagowa, marchew, kapusta brukselska, groch zielony

Sos warzywny 30 ml

Składniki: 30 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 5 g cebula, 1 g czosnek, 1 g pieprz

Kompot porzeczkowy 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 50 g porzeczki czarne, mrożone

Podwieczorek

Koktajl z mango 100 g

Składniki: 80 g napój **sojowy** (woda, obłuszczone ziarno **soi** (6%), cukier, fosforan triwapniowy*, regulator kwasowości (fosforany potasu), sól morska, aromat, stabilizator (guma gellan), witaminy (ryboflawina (b2), b12, d2)), 26 g mango

Obiad

Potrawka z kurczaka 130 g

Składniki: 60 g marchew z groszkiem, mrożona (marchew 60%, groch zielony 40%), 35 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 30 ml woda, 5 g por, 5 g cebula, 5 g olej rzepakowy, 2 g mąka **pszenna**, typ 450, 1 g pieprz

Ziemniaki z koperkiem 80 g

Składniki: 100 g ziemniaki, 1 g koperek

Kompot wieloowocowy bez cukru

100 ml

Składniki: 100 ml woda, 30 g jabłko, 10 g śliwki bez pestek, mrożone, 5 g truskawki, mrożone, 5 g wiśnie bez pestek, mrożone

Podwieczorek

Pączki bananowe mini 50 g

Składniki: 30 g banan, 20 g mąka **pszenna**, typ 450, 6 g **jaja** kurze całe, 1 g olej rzepakowy, 0.5 g proszek do pieczenia (substancje spulchniające (difosforany, węglany sodu), mąka pszenna.), 0.2 g soda oczyszczona

Obiad

Kulki rybno - ryżowe w sosie warzywnym 150 g

Składniki: 45 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 35 g **morszczuk** świeży (**ryba**), 30 g ryż biały, 6 g olej rzepakowy, 5 g **jaja** kurze całe, 1 g pieprz

Surówka z białej kapusty,

marchewki i pora 60 g

Składniki: 40 g kapusta biała, 10 g marchew, 10 g por, 4 g olej rzepakowy

Kompot owocowy 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 50 g mieszanka owocowa, mrożona

Podwieczorek

Gruszka 80 g