

Intendent**pro** Jadłospis 02-13.02.2026 poniżej 1 r.z.

📅 **02.02.2026** **Poniedziałek**

Śniadanie

Kaszka mleczno - zbożowa 25 g

Składniki: zmielone zboża pełnoziarniste 45,9% (**owies** 28,3%, **żyto** 13,2%, **pszenica** 4,4%), **mleko** modyfikowane 43,7% (odtłuszczone **mleko** w proszku, odmineralizowana serwatka w proszku (z **mleka**), oleje roślinne (słonecznikowy, rzepakowy, wysokooleinowy słonecznikowy, kokosowy), witaminy i składniki mineralne (c, e, a, biotyna, tiamina, b6, d, wapń, żelazo, jod), maltodekstryna, cukier

Woda 160 ml

Kanapka z pieczywa graham z masłem 25 g

Składniki: 20 g chleb **pszenny** graham (mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże), 5 g masło ekstra (z **mleka**)

Pieczeń z indyka w czosnku i ziołach 25 g

Składniki: 20 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

Mleko modyfikowane Bebilon 2 32 g

Składniki: laktoza z **mleka**, odtłuszczone **mleko** w proszku, odmineralizowana serwatka w proszku z **mleka**, galaktooligosacharydy gos z **mleka** (8,6 %), wysokooleinowy olej słonecznikowy, olej kokosowy, olej rzepakowy, olej słonecznikowy, koncentrat serwatki z **mleka**, fruktooligosacharydy fos (0,6 %), wapń, olej rybi, białka **mleka**, potas, magnez, chlorek choliny, olej z mortierella alpina, sól, emulgator (lecytyny **zsoi**), witamina c, inozytol, l-tryptofan, żelazo, cynk, l-karnityna, witamina e, przeciwutleniacz (palmitynian askorbylu), kwas pantotenowy, niacyna, miedź, tiamina, witamina a, ryboflawina, witamina b6, kwas foliowy, jod, mangan, selen, witamina k, witamina d, biotyna, witamina b12.

Woda 210 ml

Maliny, mrożone 30 g

📅 **03.02.2026** **Wtorek**

Śniadanie

Mleko modyfikowane Bebilon 2 32 g

Składniki: laktoza z **mleka**, odtłuszczone **mleko** w proszku, odmineralizowana serwatka w proszku z **mleka**, galaktooligosacharydy gos z **mleka** (8,6 %), wysokooleinowy olej słonecznikowy, olej kokosowy, olej rzepakowy, olej słonecznikowy, koncentrat serwatki z **mleka**, fruktooligosacharydy fos (0,6 %), wapń, olej rybi, białka **mleka**, potas, magnez, chlorek choliny, olej z mortierella alpina, sól, emulgator (lecytyny **zsoi**), witamina c, inozytol, l-tryptofan, żelazo, cynk, l-karnityna, witamina e, przeciwutleniacz (palmitynian askorbylu), kwas pantotenowy, niacyna, miedź, tiamina, witamina a, ryboflawina, witamina b6, kwas foliowy, jod, mangan, selen, witamina k, witamina d, biotyna, witamina b12.

Woda 210 ml

Chleb pszenno-żytni, słonecznikowy 20 g

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

Masło ekstra (z mleka) 5 g

Twarożek ze szczypiorkiem 20 g

Składniki: 20 g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 2 g szczypiorek

Ogórek 20 g

Śniadanie II

Kaszka bezmleczno - zbożowa 15 g

Składniki: zmielone zboże pełnoziarniste (**owies**) 51 %, mąka ryżowa 48,95 %, przeciwutleniacz (kwas askorbinowy), tiamina

Mleko modyfikowane Bebilon 2 15 g

Składniki: laktoza z **mleka**, odtłuszczone **mleko** w proszku, odmineralizowana serwatka w proszku z **mleka**, galaktooligosacharydy gos z **mleka** (8,6 %), wysokooleinowy olej słonecznikowy, olej kokosowy, olej rzepakowy, olej słonecznikowy, koncentrat serwatki z **mleka**, fruktooligosacharydy fos (0,6 %), wapń, olej rybi, białka **mleka**, potas, magnez, chlorek choliny, olej z mortierella alpina, sól, emulgator (lecytyny **zsoi**), witamina c, inozytol, l-tryptofan, żelazo, cynk, l-karnityna, witamina e, przeciwutleniacz (palmitynian askorbylu), kwas pantotenowy, niacyna, miedź, tiamina, witamina a, ryboflawina, witamina b6, kwas foliowy, jod, mangan, selen, witamina k, witamina d, biotyna, witamina b12.

Woda 210 ml

Mango 30 g

📅 **04.02.2026** **Środa**

Śniadanie

Kaszka mleczno - ryżowa 25 g

Składniki: **mleko** modyfikowane 43% (odtłuszczone **mleko** w proszku, odmineralizowana serwatka w proszku (z **mleka**), oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, kokosowy, słonecznikowy), lecytyna **sojowa**), mąka ryżowa 42%, cukier, maltodekstryna, owoce leśne 0,6% (jeżyna w proszku 0,4%, malina w proszku 0,1%, truskawka w proszku 0,1%), witaminy i składniki mineralne (c ,e, tiamina (b1), b6, a, biotyna (b7), d, wapń, żelazo, jod), naturalne aromaty owocowe

Woda 160 ml

Chleb żytni razowy 20 g

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

Pasta z groszku 30 g

Składniki: 30 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

Mleko modyfikowane Bebilon 2 32 g

Składniki: laktoza z **mleka**, odtłuszczone **mleko** w proszku, odmineralizowana serwatka w proszku z **mleka**, galaktooligosacharydy gos z **mleka** (8,6 %), wysokooleinowy olej słonecznikowy, olej kokosowy, olej rzepakowy, olej słonecznikowy, koncentrat serwatki z **mleka**, fruktooligosacharydy fos (0,6 %), wapń, olej rybi, białka **mleka**, potas, magnez, chlorek choliny, olej z mortierella alpina, sól, emulgator (lecytyny **zsoi**), witamina c, inozytol, l-tryptofan, żelazo, cynk, l-karnityna, witamina e, przeciwutleniacz (palmitynian askorbylu), kwas pantotenowy, niacyna, miedź, tiamina, witamina a, ryboflawina, witamina b6, kwas foliowy, jod, mangan, selen, witamina k, witamina d, biotyna, witamina b12.

Woda 210 ml

Truskawki, mrożone 20 g

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

📅 **05.02.2026** **Czwartek**

Śniadanie

Mleko modyfikowane Bebilon 2 32 g

Składniki: laktoza z **mleka**, odtłuszczone **mleko** w proszku, odmineralizowana serwatka w proszku z **mleka**, galaktooligosacharydy gos z **mleka** (8,6 %), wysokooleinowy olej słonecznikowy, olej kokosowy, olej rzepakowy, olej słonecznikowy, koncentrat serwatki z **mleka**, fruktooligosacharydy fos (0,6 %), wapń, olej rybi, białka **mleka**, potas, magnez, chlorek choliny, olej z mortierella alpina, sól, emulgator (lecytyny **zsoi**), witamina c, inozytol, l-tryptofan, żelazo, cynk, l-karnityna, witamina e, przeciwutleniacz (palmitynian askorbylu), kwas pantotenowy, niacyna, miedź, tiamina, witamina a, ryboflawina, witamina b6, kwas foliowy, jod, mangan, selen, witamina k, witamina d, biotyna, witamina b12.

Woda 210 ml

Bułka pszenna z masłem 25 g

Składniki: 20 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 5 g masło ekstra (z **mleka**)

Pasta rybna z warzywami 30 g

Składniki: 25 g **morszczuk** świeży (**ryba**), 5 g włośczyzna 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

Kleik ryżowy 15 g

Składniki: mąka ryżowa 99,99%, witamina b1

Mleko modyfikowane Bebilon 2 15 g

Składniki: laktoza z **mleka**, odtłuszczone **mleko** w proszku, odmineralizowana serwatka w proszku z **mleka**, galaktooligosacharydy gos z **mleka** (8,6 %), wysokooleinowy olej słonecznikowy, olej kokosowy, olej rzepakowy, olej słonecznikowy, koncentrat serwatki z **mleka**, fruktooligosacharydy fos (0,6 %), wapń, olej rybi, białka **mleka**, potas, magnez, chlorek choliny, olej z mortierella alpina, sól, emulgator (lecytyny **zsoi**), witamina c, inozytol, l-tryptofan, żelazo, cynk, l-karnityna, witamina e, przeciwutleniacz (palmitynian askorbylu), kwas pantotenowy, niacyna, miedź, tiamina, witamina a, ryboflawina, witamina b6, kwas foliowy, jod, mangan, selen, witamina k, witamina d, biotyna, witamina b12.

Woda 210 ml

Mus jagodowy własnego wyrobu 20 g

Składniki: 20 g jagody mrożone

📅 **06.02.2026** **Piątek**

Śniadanie

Kaszka bezmleczno - ryżowa 15 g

Składniki: mąka ryżowa 87% cukier owoce 3,9% (suszony banan 3,9%) maltodekstryna witaminy i składniki mineralne (c ,e, niacyna (b3), tiamina (b1), b6, a, biotyna (b7), d, kwas pantotenowy (b5), kwas foliowy (b9), wapń, żelazo, cynk) naturalny aromat bananowy maltodekstryna jest nośnikiem owoców w proszku oraz witamin

Mleko modyfikowane Bebilon 2 15 g

Składniki: laktoza z **mleka**, odtłuszczone **mleko** w proszku, odmineralizowana serwatka w proszku z **mleka**, galaktooligosacharydy gos z **mleka** (8,6 %), wysokooleinowy olej słonecznikowy, olej kokosowy, olej rzepakowy, olej słonecznikowy, koncentrat serwatki z **mleka**, fruktooligosacharydy fos (0,6 %), wapń, olej rybi, białka **mleka**, potas, magnez, chlorek choliny, olej z mortierella alpina, sól, emulgator (lecytyny **zsoi**), witamina c, inozytol, l-tryptofan, żelazo, cynk, l-karnityna, witamina e, przeciwutleniacz (palmitynian askorbylu), kwas pantotenowy, niacyna, miedź, tiamina, witamina a, ryboflawina, witamina b6, kwas foliowy, jod, mangan, selen, witamina k, witamina d, biotyna, witamina b12.

Woda 210 ml

Kanapka ze smalcem z fasoli, ogórek kiszony 70 g

Składniki: 20 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 20 g ogórek kiszony, 15 g fasola biała, nasiona suche, 5 g masło ekstra (z **mleka**), 5 g cebula, 5 g jabłko, 3 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

Mleko modyfikowane Bebilon 2 32 g

Składniki: laktoza z **mleka**, odtłuszczone **mleko** w proszku, odmineralizowana serwatka w proszku z **mleka**, galaktooligosacharydy gos z **mleka** (8,6 %), wysokooleinowy olej słonecznikowy, olej kokosowy, olej rzepakowy, olej słonecznikowy, koncentrat serwatki z **mleka**, fruktooligosacharydy fos (0,6 %), wapń, olej rybi, białka **mleka**, potas, magnez, chlorek choliny, olej z mortierella alpina, sól, emulgator (lecytyny **zsoi**), witamina c, inozytol, l-tryptofan, żelazo, cynk, l-karnityna, witamina e, przeciwutleniacz (palmitynian askorbylu), kwas pantotenowy, niacyna, miedź, tiamina, witamina a, ryboflawina, witamina b6, kwas foliowy, jod, mangan, selen, witamina k, witamina d, biotyna, witamina b12.

Woda 210 ml

Gruszka 20 g

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), 20 g ziemniaki, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

Obiad

Makaron z białym serem, brzoskwiniami i polewą truskawkową 150 g

Składniki: 34 g brzoskwinia, 30 g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 30 g truskawki, mrożone, 25 g makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej)

Kompot owocowy 100 ml

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

Podwieczorek

Kiwi 100 g

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

Obiad

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, 6 g olej rzepakowy, 1 g pieprz

Kasza bulgur (pszenica) 30 g

Kompot gruszkowy 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 50 g gruszka

Podwieczorek

Banan 100 g

Posiłek

Rosół drobiowy z makaronem 200 g

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

Obiad

Gulasz drobiowy 80 g

Składniki: 35 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 30 ml woda, 10 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 5 g cebula, 3 g olej rzepakowy, 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

Kompot śliwkowy 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 50 g śliwki

Podwieczorek

Koktajl szpinakowo - bananowy 100 g

Składniki: 80 g kefir, 2% tłuszczu (z **mleka**), 10 g szpinak, mrożony, 10 g banan

Posiłek

Zupa krem z fasolki szparagowej 200 ml

Składniki: 125 ml woda, 50 g fasolka szparagowa, mrożona, 50 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

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: 15 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 5 g cebula, 5 g śmietana 18% (z **mleka**), 1 g czosnek, 1 g pieprz

Surówka z ogórków kiszonych, pomidorów i papryki 60 g

Składniki: 35 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, 50 g porzeczki czarne, mrożone

Podwieczorek

Pomarańcza 150 g

Posiłek

Zupa brokułowa na wywarze warzywnym 200 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

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

Posiłek

Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami 250 ml

Składniki: 130 ml woda, 40 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

Obiad

Spaghetti z mięsem drobiowym w sosie warzywno- pomidorowym 200 g

Składniki: 60 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 35 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 30 g makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), 30 g pulpa pomidorowa, 10 g cebula, 3 g olej rzepakowy

Kompot jabłkowy 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 50 g jabłko

Podwieczorek

Mus ananasowy 100 g

Składniki: 100 g ananas

Posiłek

Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym 250 g

Składniki: 140 ml woda, 40 g ziemniaki, 35 g kalafior, 35 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 10 g jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury barterii), 1 g natka pietruszki, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

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, 4 g olej rzepakowy

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, 0 g soda oczyszczona

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**), 3 g dynia, pestki, łuskane, 1 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Obiad

Kotlety z ziemniaków i białego sera 120 g

Składniki: 80 g ziemniaki, 30 g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 5 g cebula, 5 g **jaja** kurze całe, 5 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 kefir, 2% tłuszczu (z **mleka**), 26 g mango

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

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, 4 g olej rzepakowy, 0.5 g proszek do pieczenia (substancje spulchniające (difosforany, węglany sodu), mąka pszenna.), 0.2 g soda oczyszczona

Posiłek

Barszcz z ziemniakami 250 ml

Składniki: 130 ml woda, 40 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

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**), 25 g ryż biały, 5 g **jaja** kurze całe, 4 g olej rzepakowy, 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