

Podwieczorek

Jogurt polski na deser

125 g
Składniki: **mleko**, brzoskwinie, cukier, marakuja-sok 1%, **mleko** w proszku odtłuszczone, skrobia, stabilizator, pektyny, aromat, barwniki, karoten, żywe kultury bakterii jogurtowych.

Marchew 50 g

Woda 100 ml

Energia: 989 kcal

Podwieczorek

Kanapka z sałatą, szynką wieprzową i ogórkiem świeżym

Składniki: 40 g chleb **pszenne-żytni**, słonecznikowy(mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, suche drożdże, sól, nasiona słonecznika), 25 g szynka wieprzowa, gotowana, 20 g ogórek, 5 g masło ekstra (z **mleka**), 3 g sałata

Woda 100 ml

Energia: 961 kcal

Podwieczorek

Woda 100 ml

Jogurt naturalny, 2%

tłuszczu 150 g

Składniki: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii

Jabłko 150 g

Energia: 953 kcal

Podwieczorek

Marchew 30 g

Woda 100 ml

Banan 150 g

Energia: 980 kcal

Podwieczorek

Gruszka 150 g

Woda z cytryną

Składniki: 200 ml woda, 5 g cytryna

Energia: 986 kcal