

STOSUJĄC BLW PAMIĘTAJ, ABY CODZIENNIE PODAĆ MALUCHOWI PRODUKT BOGATY W ŻELAZO.



ŻÓŁTKO JAJA

JAJKO NA TWARDO, JAJECZNICA NA PARZE, OMLET, GRZANKI Z JAJKIEM ALA TOSTY FRANCUSKIE, PASTA JAJECZNA Z ZIELENINĄ NA KANAPECZKI, TARTA, ŻÓŁTKO DODANE DO KASZKI.



MIĘSO NAJWIĘCEJ ŻELAZA MA WOŁOWINA, CIEŁĘCINA, KRÓLIK, WIEPRZOWINA.



ORZECHY I PESTKI

POSYPKA Z MIELONYCH PESTEK DYNI I SIEMIENIA LNIANEGO, DOMOWE MLEKO ORZECHOWE, DOMOWE MASŁO ORZECHOWE, PASTY KANAPKOWE Z DODATKIEM PESTEK I ORZECHÓW.



KASZE JAGLANA, GRYCZANA, AMARANTUS, KOMOSA RYŻOWA.



ROŚLINY STRĄCZKOWE

HUMMUS+WARZYWA W SŁUPKACH, PASZTET Z FASOLI, KOTLECICKI Z CIECIERZYCY, PULPETY Z RYŻU I SOCZEWICY, SMALEC Z FASOLI, PASTA KANAPKOWA Z SOCZEWICY Z POMIDORAMI LUB ZIELENINĄ.



BURACZKI, BOTWINA, JARMUŻ, SZPINAK, NATKA PIETRUSZKI, KOPEREK I INNE ZIELONE LIŚCIE.



SUSZONE OWOCE

NAMOCZONE, PRZEKROJONE SUSZONE MORELE, FIGI, DOMOWE CIASTECZKA OWSIANE SŁODZONE RODZYNKAMI, SŁODKIE KULKI JAGLNE MORELOWO-KOKOSOWE.

