



02.12.2024 (poniedziałek)

▶ 08:30 Śniadanie (E: 363kcal, B o.: 14.63g, T: 10.4g, W o.: 53.36g)

Chleb razowy (E: 41kcal, B o.: 1.13g, T: 0.25g, W o.: 8.51g)	2/3 kromki (21g)
Chleb oliwski (E: 68kcal, B o.: 2.16g, T: 0.34g, W o.: 14.25g)	2/3 kromki (28g)
Masło ekstra (E: 45kcal, B o.: 0.04g, T: 4.95g, W o.: 0.04g)	2/3 plastra (6g)
Szynka kanapkowa (E: 21kcal, B o.: 3.47g, T: 0.67g, W o.: 0.29g)	1 i 1/3 plastra (21g)
Ogórek (E: 3kcal, B o.: 0.15g, T: 0.02g, W o.: 0.61g)	1/8 sztuki (21g)
Płatki kukurydziane (E: 78kcal, B o.: 1.45g, T: 0.53g, W o.: 17.56g)	2/3 szklanki (21g)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (E: 93kcal, B o.: 6.19g, T: 3.64g, W o.: 8.92g)	3/4 szklanki (182ml)
Herbata malinowa (E: 2kcal, B o.: 0.04g, T: 0g, W o.: 0.19g)	3/4 szklanki (210ml)
Cukier (E: 12kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 2.99g)	1/4 łyżki (3g)

▶ 10:00 II Śniadanie (E: 91kcal, B o.: 0.73g, T: 0.73g, W o.: 22.02g)

Jabłko (E: 91kcal, B o.: 0.73g, T: 0.73g, W o.: 22.02g)	1 sztuka (182g)
---	-----------------

▶ 11:30 Obiad (E: 656kcal, B o.: 31.23g, T: 20.23g, W o.: 93.34g)

Zupa z ciecierzycy A - przedszkole (E: 208kcal, B o.: 8.47g, T: 4.79g, W o.: 35.48g)	1 porcja
--	----------

- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 2/3 szklanki (63g)
- Masło ekstra - 1/3 plastra (3g)
- Ciecierzycza gotowana - 3 i 1/2 łyżki (70g)
- Ziemniaki - 1/2 sztuki (49g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

przygotować

Kompot z owoców mieszanych - przedszkole (E: 25kcal, B o.: 0.42g, T: 0.21g, W o.: 4.69g)

1 porcja

- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Mieszanka owocowa, mrożona Hortex - 1/8 opakowania (42g)



Sposób przygotowania:

gotować

Kasztanki drobiowe z marchewką, gotowane na parze w sosie serowo-śmietanowym - przedszkole (E: 195kcal, B o.: 15.01g, T: 11.25g, W o.: 9.17g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (14g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (7g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/4 sztuki (49g)
- Marchew - 1/6 sztuki (7g)
- Pieprz czarny - 3 szczypty (3g)
- Ser topiony, śmietankowy - 1 łyżeczka (14g)
- Sól biała - 3 szczypty (3g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 3/4 łyżki (14g)
- Masło ekstra - 1/3 plastra (3g)



Sposób przygotowania:

przygotować

Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzy i ogórka A - przedszkole (E: 60kcal, B o.: 1.31g, T: 3.33g, W o.: 6.82g)

1 porcja

- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- Jabłko - 1/8 sztuki (7g)
- Kapusta pekińska - 1 liść (49g)
- Ogórek - 1/8 sztuki (21g)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (3ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Kukurydza, konserwowa - 1/3 łyżki (7g)
- Koper, świeży - 1 i 3/4 łyżeczki (7g)



Sposób przygotowania:

przygotować

Kasza bulgur (E: 168kcal, B o.: 6.02g, T: 0.65g, W o.: 37.18g)

1/2 woreczka (49g)

► 14:30 Podwieczorek (E: 100kcal, B o.: 4.97g, T: 2.1g, W o.: 16.6g)

Jogurt z fruzeliną malinową A. przedszkole (E: 100kcal, B o.: 4.97g, T: 2.1g, W o.: 16.6g)

1 porcja

- Cukier - 1/4 łyżki (3g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 4 i 3/4 łyżki (98g)
- Maliny, mrożone - 2/3 garści (42g)
- Mąka ziemniaczana - 1/8 łyżki (3g)



Sposób przygotowania:

przygotować



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1210 kcal



03.12.2024 (wtorek)

► 08:30 Śniadanie (E: 436kcal, B o.: 18.01g, T: 18.13g, W o.: 57.83g)

Chleb razowy (E: 41kcal, B o.: 1.13g, T: 0.25g, W o.: 8.51g)	2/3 kromki (21g)
Chleb wiejski (E: 69kcal, B o.: 1.93g, T: 0.36g, W o.: 15.12g)	2/3 kromki (28g)
Masło ekstra (E: 45kcal, B o.: 0.04g, T: 4.95g, W o.: 0.04g)	2/3 plastra (6g)
Pasta z tuńczyka i jajka A - przedszkole (E: 95kcal, B o.: 5.24g, T: 6.97g, W o.: 2.76g)	1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/3 łyżki (7g)
- Majonez - 1/4 łyżki (7g)
- Ogórki konserwowe - 2 i 3/4 sztuki (28g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Tuńczyk w sosie własnym - 1/2 łyżki (14g)
- Jaja gotowane - 1/4 sztuki (14g)



Sposób przygotowania:

przygotować

Ogórki kiszone (E: 2kcal, B o.: 0.07g, T: 0.04g, W o.: 0.47g)	1/3 sztuki (21g)
Płatki ryżowe (E: 74kcal, B o.: 1.53g, T: 0.08g, W o.: 16.53g)	1 i 3/4 łyżki (21g)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (E: 93kcal, B o.: 6.19g, T: 3.64g, W o.: 8.92g)	3/4 szklanki (182ml)
Herbata z cytryną - przedszkole (E: 17kcal, B o.: 1.88g, T: 1.84g, W o.: 5.48g)	1 porcja

- Cukier - 1/4 łyżki (3g)
- Cytryna - 1/8 sztuki (7g)
- Herbata czarna, napar bez cukru - 14 szklanek (182ml)



Sposób przygotowania:

ugotować

► 10:00 II Śniadanie (E: 106kcal, B o.: 1.09g, T: 0.36g, W o.: 26.21g)

Gruszka (E: 106kcal, B o.: 1.09g, T: 0.36g, W o.: 26.21g)	1 i 1/3 sztuki (182g)
---	-----------------------

► 11:30 Obiad (E: 491kcal, B o.: 22.99g, T: 8.78g, W o.: 80.54g)

Zupa pomidorowa z makaronem pas A - przedszkole (E: 197kcal, B o.: 7.18g, T: 3.25g, W o.: 35.22g)	1 porcja
---	----------



- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/3 łyżki (7g)
- Makaron muszelki, gnocchi - 1/3 szklanki (35g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 3 szczypty (3g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 2/3 szklanki (63g)
- Masło ekstra - 1/3 plastra (3g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Passata - 1/4 szklanki (63g)



Sposób przygotowania:

przygotować

Risotto z kurczakiem A - przedszkole (E: 273kcal, B o.: 15.39g, T: 5.32g, W o.: 41.63g)

1 porcja

- Bukiet warzyw, kwiatowy Hortex - 1/6 opakowania (70g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/4 sztuki (49g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/4 szklanki (49g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Masło - 1/3 plastra (4g)



Sposób przygotowania:

przygotować

Kompot z owoców mieszanych - przedszkole (E: 21kcal, B o.: 0.42g, T: 0.21g, W o.: 3.69g)

1 porcja

- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- Mieszanka owocowa, mrożona Hortex - 1/8 opakowania (42g)



Sposób przygotowania:

gotować

► **14:30 Podwieczorek (E: 82kcal, B o.: 1.59g, T: 0.27g, W o.: 17.82g)**

Kisiel owocowy - przedszkole (E: 82kcal, B o.: 1.59g, T: 0.27g, W o.: 17.82g)

1 porcja

- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- Mąka ziemniaczana - 2/3 łyżki (17g)
- Mieszanka owocowa, mrożona Hortex - 1/8 opakowania (42g)



Sposób przygotowania:

przygotować



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1115 kcal



04.12.2024 (środa)

▶ 08:30 Śniadanie (E: 337kcal, B o.: 12.5g, T: 13.16g, W o.: 41.75g)

Chleb razowy (E: 41kcal, B o.: 1.13g, T: 0.25g, W o.: 8.51g) 2/3 kromki (21g)

Chleb zwykły (E: 71kcal, B o.: 1.71g, T: 0.36g, W o.: 15.76g) 3/4 kromki (28g)

Paszтет podlaski z kurczaka (E: 38kcal, B o.: 1.47g, T: 3.15g, W o.: 0.84g) 1 łyżka (21g)

Pomidor (E: 4kcal, B o.: 0.19g, T: 0.04g, W o.: 0.86g) 1/8 sztuki (21g)

Kakao na mleku A - przedszkole miód (E: 138kcal, B o.: 7.96g, T: 4.41g, W o.: 15.74g) 1 porcja

- Kakao, ciemne Gellwe - 2/3 łyżki (7g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (182ml)
- Miód - 1/4 łyżki (7g)



Sposób przygotowania:

przygotować

Masło ekstra (E: 45kcal, B o.: 0.04g, T: 4.95g, W o.: 0.04g) 2/3 plastra (6g)

▶ 10:00 II Śniadanie (E: 136kcal, B o.: 1.4g, T: 0.42g, W o.: 32.9g)

Banan (E: 136kcal, B o.: 1.4g, T: 0.42g, W o.: 32.9g) 1 i 1/4 sztuki (140g)

▶ 11:30 Obiad (E: 492kcal, B o.: 20.66g, T: 13.9g, W o.: 74.93g)

Gulasz z warzywami - przedszkole (E: 111kcal, B o.: 11.03g, T: 5.64g, W o.: 5.38g) 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (7g)
- Marchew - 1/3 sztuki (14g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (7g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 1/3 sztuki (7g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, łopatka - 1/2 sztuki (49g)
- Ogórki kiszzone - 1/4 sztuki (14g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

przygotować

Kasza jęczmienna, pęczak (E: 167kcal, B o.: 4.12g, T: 0.98g, W o.: 36.7g) 1/2 woreczka (49g)

Buraczki A - przedszkole (E: 66kcal, B o.: 1.34g, T: 3.11g, W o.: 8.74g) 1 porcja



- Burak - 2/3 sztuki (70g)
- Cebula - 1/8 sztuki (3g)
- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- Jabłko - 1/8 sztuki (7g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ocet jabłkowy - 1/2 łyżki (3ml)



Sposób przygotowania:

przygotować

Kompot z owoców mieszanych - przedszkole (E: 25kcal, B o.: 0.42g, T: 0.21g, W o.: 4.69g)

1 porcja

- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Mieszanka owocowa, mrożona Hortex - 1/8 opakowania (42g)



Sposób przygotowania:

gotować

Zupa jarzynowa A- przedszkole (E: 123kcal, B o.: 3.75g, T: 3.96g, W o.: 19.42g)

1 porcja

- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 3 szczypty (3g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1/3 łyżki (7g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 2/3 szklanki (63g)
- Mieszanka wiosenna - (63g)
- Masło - 1/3 plastra (3g)
- Ziemniaki - 2/3 sztuki (56g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

przygotować

► 14:30 Podwieczorek (E: 103kcal, B o.: 5.52g, T: 3.25g, W o.: 13.68g)**Budyń śmietankowy z musem truskawkowym - przedszkole (E: 103kcal, B o.: 5.52g, T: 3.25g, W o.: 13.68g)**

1 porcja

- Budyń, o smaku śmietankowym Gellwe - 1/3 opakowania (14g)
- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 2/3 szklanki (140ml)
- Truskawki, mrożone - 1/3 szklanki (49g)



Sposób przygotowania:

przygotować



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1068 kcal



05.12.2024 (czwartek)

► 08:30 Śniadanie (E: 417kcal, B o.: 18.44g, T: 15.61g, W o.: 51.71g)

Chleb oliwski (E: 68kcal, B o.: 2.16g, T: 0.34g, W o.: 14.25g)	2/3 kromki (28g)
Chleb razowy (E: 41kcal, B o.: 1.13g, T: 0.25g, W o.: 8.51g)	2/3 kromki (21g)
Masło ekstra (E: 45kcal, B o.: 0.04g, T: 4.95g, W o.: 0.04g)	2/3 plastra (6g)
Ser gouda (E: 67kcal, B o.: 5.86g, T: 4.81g, W o.: 0.02g)	3/4 plastra (21g)
Papryka czerwona (E: 4kcal, B o.: 0.18g, T: 0.07g, W o.: 0.92g)	1/8 sztuki (14g)
Salata rzymska (E: 2kcal, B o.: 0.17g, T: 0.04g, W o.: 0.46g)	1/8 sztuki (14g)
Płatki owsiane (E: 79kcal, B o.: 2.5g, T: 1.51g, W o.: 14.55g)	2 łyżki (21g)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (E: 93kcal, B o.: 6.19g, T: 3.64g, W o.: 8.92g)	3/4 szklanki (182ml)
Herbata owocowa, dzika róża z pigwą i truskawką (E: 6kcal, B o.: 0.21g, T: 0g, W o.: 1.05g)	3/4 szklanki (210ml)
Cukier (E: 12kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 2.99g)	1/4 łyżki (3g)

► 10:00 II Śniadanie (E: 84kcal, B o.: 0.67g, T: 0.67g, W o.: 20.33g)

Jabłko (E: 84kcal, B o.: 0.67g, T: 0.67g, W o.: 20.33g)	1 sztuka (168g)
---	-----------------

► 11:30 Obiad (E: 501kcal, B o.: 25.54g, T: 17.49g, W o.: 62.83g)

Zupa porowo-serowa A - przedszkole (E: 155kcal, B o.: 5.64g, T: 6.9g, W o.: 20.51g)	1 porcja
---	----------

- Por - 1/2 sztuki (70g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser topiony, gouda - 1 łyżeczka (14g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 2/3 szklanki (63g)
- Masło ekstra - 1/3 plastra (3g)
- Ziemniaki - 1/2 sztuki (49g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

przygotować

Pulpecik drobiowy w sosie koperkowym A - przedszkole (E: 153kcal, B o.: 13.31g, T: 8.96g, W o.: 5.09g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/6 sztuki (8g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (3g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/4 sztuki (49g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1 i 2/3 łyżki (28g)
- Koper, świeży - 3 i 1/2 łyżeczki (14g)



Sposób przygotowania:

przygotować

Kasza orkiszowa (E: 157kcal, B o.: 5.29g, T: 1.32g, W o.: 30.97g)

1/3 szklanki (49g)

Bukiet warzyw, kwiatowy Hortex (E: 11kcal, B o.: 0.88g, T: 0.1g, W o.: 1.57g)

1/8 opakowania (49g)

Kompot z owoców mieszanych - przedszkole (E: 25kcal, B o.: 0.42g, T: 0.21g, W o.: 4.69g)

1 porcja

- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Mieszanka owocowa, mrożona Hortex - 1/8 opakowania (42g)



Sposób przygotowania:

gotować

▶ 14:30 Podwieczorek (E: 128kcal, B o.: 2.71g, T: 3.71g, W o.: 22.41g)

Ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem - przedszkole (E: 128kcal, B o.: 2.71g, T: 3.71g, W o.: 22.41g)

1 porcja

- Jabłko - 1/3 sztuki (70g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/6 szklanki (42ml)
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (14g)
- Masło ekstra - 1/3 plastra (3g)



Sposób przygotowania:

przygotować



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1130 kcal



06.12.2024 (piątek)

▶ **08:30 Śniadanie (E: 468kcal, B o.: 19.11g, T: 20.28g, W o.: 51.49g)**

Masło ekstra (E: 45kcal, B o.: 0.04g, T: 4.95g, W o.: 0.04g)	2/3 plastra (6g)
Chleb wiejski (E: 69kcal, B o.: 1.93g, T: 0.36g, W o.: 15.12g)	2/3 kromki (28g)
Chleb razowy (E: 41kcal, B o.: 1.13g, T: 0.25g, W o.: 8.51g)	2/3 kromki (21g)
Ogórek (E: 3kcal, B o.: 0.15g, T: 0.02g, W o.: 0.61g)	1/8 sztuki (21g)
Pasta jajeczna - przedszkole (E: 130kcal, B o.: 6.89g, T: 10.37g, W o.: 2.19g)	1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (49g)
- Szcypiorek - 2/3 łyżki (3g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/3 łyżki (7g)
- Majonez - 1/4 łyżki (7g)
- Musztarda - 1/3 łyżeczki (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

przygotować

Płatki orkiszowe (E: 76kcal, B o.: 2.73g, T: 0.69g, W o.: 13.44g)	2 i 2/3 łyżki (21g)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (E: 93kcal, B o.: 6.19g, T: 3.64g, W o.: 8.92g)	3/4 szklanki (182ml)
Herbata malinowa (E: 2kcal, B o.: 0.04g, T: 0g, W o.: 0.19g)	3/4 szklanki (210ml)
Miód (E: 9kcal, B o.: 0.01g, T: 0g, W o.: 2.47g)	1/8 łyżki (3g)

▶ **10:00 II Śniadanie (E: 82kcal, B o.: 1.09g, T: 0.36g, W o.: 20.38g)**

Mandarynki (E: 82kcal, B o.: 1.09g, T: 0.36g, W o.: 20.38g)	2 i 3/4 sztuki (182g)
---	-----------------------

▶ **11:30 Obiad (E: 455kcal, B o.: 21.92g, T: 10.17g, W o.: 71.99g)**

Ryba w sosie szpinakowym A- przedszkole (E: 97kcal, B o.: 11.62g, T: 3.63g, W o.: 4.85g)	1 porcja
--	----------

- Cebula - 1/8 sztuki (7g)
- Czosnek - 1 i 1/3 ząbka (7g)
- Halibut biały, świeży - 1/2 porcji (49g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 3 szczypty (3g)
- Szpinak - 3/4 garści (21g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1 i 1/4 łyżki (21g)



Sposób przygotowania:

przygotować

Makaron farfalle (kokardki) (E: 174kcal, B o.: 6.08g, T: 0.74g, W o.: 35.87g)	2/3 szklanki (49g)
---	--------------------



Marchewka mini, surowa (E: 17kcal, B o.: 0.31g, T: 0.06g, W o.: 4.04g) 1/2 garści (49g)

Masło ekstra (E: 22kcal, B o.: 0.02g, T: 2.48g, W o.: 0.02g) 1/3 plastra (3g)

Kompot z owoców mieszanych - przedszkole (E: 25kcal, B o.: 0.42g, T: 0.21g, W o.: 4.69g) 1 porcja

- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Mieszanka owocowa, mrożona Hortex - 1/8 opakowania (42g)

**Sposób przygotowania:**

gotować

Barszcz czerwony A - przedszkole (E: 120kcal, B o.: 3.47g, T: 3.05g, W o.: 22.52g) 1 porcja

- Burak - 2/3 sztuki (70g)
- Cytryna - 1/7 sztuki (11g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/5 łyżki (4g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/2 szklanki (49g)
- Masło ekstra - 1/3 plastra (3g)
- Ziemniaki - 1/2 sztuki (49g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

przygotować

▶ 14:30 Podwieczorek (E: 296kcal, B o.: 6.3g, T: 11.31g, W o.: 43.62g)

Ciasto piernikowe Murzynek A. - przedszkole (E: 296kcal, B o.: 6.3g, T: 11.31g, W o.: 43.62g) 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (11g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3 łyżki (35g)
- Cukier - 1/2 łyżki (6g)
- Dżem wiśniowy, niskosłodzony - 1/4 łyżeczki (4g)
- Kakao, ciemne Gellwe - 1/8 łyżki (1g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (28ml)
- Przyprawa do piernika - 1/2 łyżeczki (3g)
- Masło ekstra - 1 plaster (11g)
- Miód - 1/4 łyżki (7g)

**Sposób przygotowania:**

przygotować