Plan żywieniowy: PRZEDSZKOLE

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2020-06-22
Posiłki:	**1.** I śniadanie **2.** obiad **3.** podwieczorek
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: **Przedszkole 2019/2020 (grupa)** **1.** Dzieci (wiek: 1 - 3; liczba: 35) **2.** Dzieci (wiek: 4 - 6; liczba: 145)
Norma na energię dla podanej grupy:	1322.22 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	75%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	**węglowodanów:** 60%, **białka:** 15%, **tłuszczów:** 25%

Dzień: 2 - Wtorek, 2020-06-23 obiad

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2020-06-22

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. **Kakao naturalne na mleku 2,0 % 200.00g (Mleko, łącznie z laktozą)** składniki: **Mleko spożywcze 2% tłuszczu 95%**, Kakao 2%, Cukier 2% 2. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 3. **Bułka kajzerka 40.00g (Zboża zawierające gluten)** 4. **Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą)** 5. Mielonka wieprzowa 40.00g 6. Rzodkiewka 5.00g 7. Ogórek 40.00g	1. **Zupa jarzynowa 250.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Woda wodociągowa 46%, Ziemniaki średnio 30%, Marchew 3%, **Śmietana 18% tłuszczu 3%**, Kalafior 3%, Brokuły 3%, Pietruszka korzeń 2%, Noga (udo) kurczaka 2%, Brukselka 2%, Wołowina szponder 1%, **Mleko UHT 2% 1%**, Fasola szparagowa zielona 1%, Fasola szparagowa żółta 1%, **Seler korzeniowy 1%**, Groszek zielony mrożony 1%, Por 0%, **Mąka pszenna typ 500 0%**, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0% 2. **Chleb z dynią 40.00g (Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne)** 3. **Makaron k świderki 70.00g (Zboża zawierające gluten)** 4. **Truskawki ze śmietaną. 100.00g (Mleko, łącznie z laktozą)** składniki: Truskawki 91%, **Śmietana 18% tłuszczu 5%**, Cukier 4% 5. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	1. **Budyń domowy o smaku waniliowym 150.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)** składniki: **Mleko spożywcze 2% tłuszczu 83%**, Skrobia ziemniaczana 8%, **Masło ekstra 3%**, Cukier 2%, **Mąka pszenna typ 500 2%**, Cukier z prawdziwą wanilią S 1% 2. Maliny 40.00g

I śniadanie		podwieczorek
1. Herbata z cytryną. 150.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 2. **Bułka parówka krojona 40.00g (Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)** 3. **Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą)** 4. **Ser żółty 40.00g (Mleko, łącznie z laktozą)** 5. **Jaja gotowane 30.00g (Jaja i produkty pochodne)** składniki: **Jaja kurze całe 100%** 6. Pomidor 40.00g 7. Szczypiorek 3.00g	1. **Zupa szczawiowa z ziemniakami 250.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Woda wodociągowa 64%, Ziemniaki średnio 22%, Szczaw konserwowy krojony Frutico 4%, Marchew 2%, **Śmietana 18% tłuszczu 2%**, Pietruszka korzeń 1%, Kiełbasa podwawelska 1%, Wołowina szponder 1%, **Mleko UHT 2% 1%**, **Seler korzeniowy 0%**, Por 0%, **Mąka pszenna typ 500 0%**, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% 2. **Chleb zwykły krojony 40.00g (Zboża zawierające gluten)** 3. **Gulasz z szynki 100.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)** składniki: Wieprzowina szynka surowa 70%, Woda wodociągowa 18%, Cebula 6%, **Śmietana 18% tłuszczu 4%**, **Mąka pszenna typ 500 2%**, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Papryka czerwona mielona słodka 0% 4. Kasza jaglana 70.00g składniki: Kasza jaglana 98%, Olejrzepakowy uniwersalny 2% 5. **Sałata zielona ze śmietaną i szczypiorkiem 80.00g (Mleko, łącznie z laktozą)** składniki: Sałata 75%, **Śmietana 12% tłuszczu 13%**, Szczypiorek 13% 6. Herbata owocowa 100.00g składniki: Woda wodociągowa89%, Herbata owocowa Babcia Jagoda 9%, Cukier 2%	1. **Jogurt owocowy 140.00g (Mleko, łącznie z laktozą)**
Dzień: 3 - Środa, 2020-06-24		
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**

I śniadanie		podwieczorek
1. **Kawa zbożowa na mleku 2,0 % 150.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)** składniki: **Mleko UHT 2% 98%**, **Kawa INKA 2%** 2. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 3. **Bułka wieloziarnista 30.00g (Zboża zawierające gluten)** 4. **Pasta z szynki 40.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne)** składniki: Szynka drobiowa 79%, **Lekki serek naturalny 7%**, **Majonez Kielecki 7%**, **Masło ekstra 82% 5%**, **Musztarda miodowa 2%**, Czosnek 0% 5. Kiełki brokułu 3.00g	1. **Zupa ziemniaczana z groszkiem konserwowym 250.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Woda wodociągowa 52%, Ziemniaki średnio 30%, Groszek konserwowy 5%, Marchew 3%, **Śmietana 18% tłuszczu 3%**, Pietruszka korzeń 2%, Noga (udo) kurczaka 2%, Wołowina szponder 1%, **Mleko UHT 2% 1%**, **Seler korzeniowy 1%**, **Mąka pszenna typ 500 0%**, Por 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%, Pietruszka liście 0% 2. **Chleb żytni ze słonecznikiem 40.00g (Zboża zawierające gluten)** 3. **Pierogi z jagodami i śmietaną 180.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)** składniki: **Mąka pszenna typ 500 53%**, Czarne jagody 22%, Woda wodociągowa 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, **Śmietana 18% tłuszczu 5%**, Cukier 1% 4. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	1. **Koktajl owocowy (2) 150.00g (Mleko, łącznie z laktozą)** składniki: **Jogurt naturalny 68%**, Banan 23%, Kiwi 9% 2. Wafle ryżowe 15.00g
Dzień: 4 - Czwartek, 2020-06-25 obiad		
1. Herbata z cytryną. 150.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 2. **Bułka parówka krojona 50.00g (Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)** 3. **Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą)** 4. **Ser mozzarella w zalewie 40.00g (Mleko, łącznie z laktozą)** 5. Szynka drobiowa 40.00g 6. Pomidory koktajlowe 20.00g 7. Bazylia świeża 3.00g	1. **Zupa barszcz biały z jajkiem 250.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Woda wodociągowa 77%, **Jajko kurze gotowane 6%**, **Śmietana 18% tłuszczu 4%**, Marchew 3%, Cebula 3%, Pietruszka korzeń 2%, Kiełbasa podwawelska 2%, **Seler korzeniowy 1%**, Wołowina szponder 1%, **Mąka pszenna typ 500 1%**, **Mleko UHT 2% 1%**, Chrzan 0%, Por 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%, Majeranek suszony 0%, Czosnek 0% 2. **Chleb rodzinny wieloziarnisty 50.00g (Zboża zawierające gluten)** 3. **Kotlet schabowy 80.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)** składniki: Schab wieprzowy bez kości 71%, **Bułka tarta 10%**, **Jaja kurze całe 8%**, **Mleko UHT 2% 6%**, Olej rzepakowy uniwersalny 6% 4. Ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 99%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 0% 5. **Mizeria z jogurtem 80.00g (Mleko, łącznie z laktozą)** składniki: Ogórek 83%, **Jogurt grecki 10%**, Cebula 7% 6. Herbata owocowa 100.00g składniki: Woda wodociągowa89%, Herbata owocowa Babcia Jagoda 9%, Cukier 2%	1. Arbuz 150.00g 2. **Ciasteczka owsiane 40.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne)**
Dzień: 5 - Piątek, 2020-06-26		

I śniadanie		podwieczorek

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. **Kasza manna na mleku 250.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)** składniki: **Mleko 2% 94%**, **Kasza manna 6%** 2. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 3. **Bułka parówka fińska 50.00g (Zboża zawierające gluten)** 4. **Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą)** 5. Pasta z ciecierzycy 50.00g składniki: Ciecierzyca w puszcze 78%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią 16%, Czosnek 3%, Pietruszka liście 2%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Kminek mielony 1% 6. Papryka czerwona 20.00g	1. **Zupa pieczarkowa 250.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Woda wodociągowa 45%, Ziemniaki średnio 30%, Pieczarka uprawna świeża 12%, Marchew 3%, **Śmietana 18% tłuszczu 3%**, Pietruszka korzeń 2%, Noga (udo) kurczaka 2%, Wołowina szponder 1%, **Mleko UHT 2% 1%**, **Seler korzeniowy 1%**, Por 0%, **Mąka pszenna typ 500 0%**, Pietruszka liście 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0% 2. **Chleb krajan 50.00g (Zboża zawierające gluten)** 3. **Paluszki rybne panierowane 50.00g (Ryba, Zboża zawierające gluten)** 4. Ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 99%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 0% 5. Surówka z pomidorów ze szczypiorkiem 80.00g składniki:Pomidor 98%, Szczypiorek 2%, Pieprz czarny mielony 0%, Sól biała 0% 6. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	1. **Ciasto biszkoptowe z rabarbarem 70.00g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)** składniki: **Jaja kurze całe 23%**, Rabarbar 23%, **Mąka pszenna typ 500 22%**, Cukier 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Skrobia ziemniaczana 3% 2. **Mleko 2% 100.00g (Mleko, łącznie z laktozą)**

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2020-06-29 obiad

1. **Kawa zbożowa na mleku 2,0 % 200.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)** składniki: **Mleko UHT 2% 98%**, **Kawa INKA 2%** 2. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 3. **Bułka z dynią 50.00g (Zboża zawierające gluten)** 4. **Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą)** 5. Kiełbasa krakowska sucha 50.00g 6. Pomidor 40.00g	1. **Zupa meksykańska 250.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Woda wodociągowa 75%, Fasola szparagowa zielona 5%, Noga (udo) kurczaka 3%, Marchew 3%, **Śmietana 18% tłuszczu 3%**, **Makaron muszelki 3%**, Pietruszka korzeń 2%, Wołowina szponder 1%, **Seler korzeniowy 1%**, Pomidory krojone 1%, **Mleko UHT 2% 1%**, Cebula 1%, Koncentrat pomidorowy . 1%, **Mąka pszenna typ 500 0%**, Pietruszka liście 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0% 2. **Jaja sadzone 70.00g (Jaja i produkty pochodne)** składniki: **Jaja kurze całe 92%**, Olej rzepakowy uniwersalny 8% 3. Ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 99%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 0% 4. **Mizeria z jogurtem 80.00g (Mleko, łącznie z laktozą)** składniki: Ogórek 83%, **Jogurt grecki 10%**, Cebula 7% 5. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	1. **Drożdżówka z jabłkiem 100.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)** 2. **Mleko 2% 150.00g (Mleko, łącznie z laktozą)**

Dzień: 7 - Wtorek, 2020-06-30

I śniadanie		podwieczorek

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. **Płatki żytnie na mleku 150.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)** składniki: **Mleko UHT 2% 89%**, **Płatki żytnie 11%** 2. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 3. **Bułki grahamki 30.00g (Zboża zawierające gluten)** [składniki: mąka **pszenna** (w tym graham 45,8%), woda, mąka **żytnia**, sól, kminek] 4. **Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą)** 5. Szynka drobiowa 40.00g 6. Pomidor 40.00g 7. Sałata 3.00g	1. **Barszcz czerwony z boćwiną 250.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)** składniki: Burak 70%, Boćwina 10%, Noga (udo) kurczaka 5%, **Śmietana 18% tłuszczu 3%**, Kiełbasa podwawelska 3%, **Mleko 3,2% 3%**, Wołowina szponder 3%, Cebula 1%, **Mąka pszenna typ 500 1%**, Cukier 0% 2. **Chleb zwykły krojony 40.00g (Zboża zawierające gluten)** 3. **Pieczeń rzymska 80.00g (Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Dwutlenek siarki i siarczyny)** składniki: Wieprzowina karkówka 76%, Cebula 6%, **Bułka tarta 6%**, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, **Bułka parówka krojona 3%**, **Jaja kurze całe 3%**, **Kasza manna 2%**, **Czosnek granulowany 0%**, Papryka czerwona 0%, Pieprz czarny mielony 0% 4. Ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 99%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 0% 5. **Marchewki mini 70.00g (Mleko, łącznie z laktozą)** składniki: Marchewka mini 94%, **Masło ekstra 82% 5%**, Czosnek 1%, Tymianek 0% 6. Herbata owocowa 100.00g składniki: Woda wodociągowa89%, Herbata owocowa Babcia Jagoda 9%, Cukier 2%	1. Gruszka 150.00g 2. **Podpłomyki bez cukru 20.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)**

Dzień: 8 - Środa, 2020-07-01 obiad

I śniadanie		podwieczorek
1. **Kakao naturalne na mleku 2,0 % 200.00g (Mleko, łącznie z laktozą)** składniki: **Mleko spożywcze 2% tłuszczu 95%**, Kakao 2%, Cukier 2% 2. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 3. **Bułka żytnia 40.00g (Zboża zawierające gluten)** 4. **Jajecznica 60.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne)** składniki: **Jaja kurze całe 97%**, Szczypiorek 2%, **Masło ekstra 1%** 5. Ogórek 40.00g	1. **Zupa ogórkowa 250.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Woda wodociągowa 50%, Ziemniaki średnio 30%, Ogórek kwaszony 6%, **Śmietana 18% tłuszczu 3%**, Marchew 3%, Noga (udo) kurczaka 2%, Pietruszka korzeń 2%, **Seler korzeniowy 1%**, Wołowina szponder 1%, **Mleko UHT 2% 1%**, **Mąka pszenna typ 500 0%**, Por 0%, Koper ogrodowy 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% 2. **Chleb z blaszki 50.00g (Zboża zawierające gluten)** 3. **Kotlet rybny z morszczuka 90.00g (Jaja i produkty pochodne, Ryba, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)** składniki: **Morszczuk mrożony filet 77%**, **Bułka tarta 6%**, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, **Jaja kurze całe 5%**, **Bułka parówka krojona 3%**, **Kasza manna 2%**, Papryka czerwona 0%, Pieprz czarny mielony 0% 4. Ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 99%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 0% 5. Surówka z sałaty lodowej 80.00g składniki: Sałata lodowa 42%, Pomidory koktajlowe 14%, Ogórek 8%, Papryka żółta 8%, Papryka czerwona 8%, Papryka zielona 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 1%, 100% sok z cytryny S 1% 6. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	1. Letnie szaszłyki owocowe 150.00g składniki: Truskawki 25%, Kiwi 25%, Banan 25%, Winogrona bezpestkowe 25% 2. Wafle ryżowe 15.00g

Dzień: 9 - Czwartek, 2020-07-02

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. **Kawa zbożowa na mleku 2,0 % 200.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)** składniki: **Mleko UHT 2% 98%**, **Kawa INKA 2%** 2. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 3. **Bułka parówka krojona 40.00g (Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)** 4. **Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą)** 5. **Pasztet z blaszki 40.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)** 6. Ogórek kwaszony 20.00g	1. **Zupa zacierka 250.00g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki średnio 30%, **Mąka pszenna typ 500 4%**, Marchew 3%, Pietruszka korzeń 2%, Noga (udo) kurczaka 2%, **Seler korzeniowy 1%**, Cebula 1%, Wołowina szponder 1%, Słonina 1%, Pietruszka liście 0%, Liść laurowy 0% 2. Kurczak w sosie słodko-kwaśnym 150.00g składniki: Filet zkurczaka 64%, Ananas plastry w syropie 12%, Papryka czerwona 9%, Pomidory krojone 5%, Cebula 5%, Koncentrat pomidorowy . 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 2% 3. Ryż brązowy 50.00g 4. Herbata owocowa 100.00g składniki: Woda wodociągowa89%, Herbata owocowa Babcia Jagoda 9%, Cukier 2%	1. **Serek homogenizowany owocowy 150.00g (Mleko, łącznie z laktozą)** 2. **Ciasteczka owsiane 30.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne)**

Dzień: 10 - Piątek, 2020-07-03 obiad

I śniadanie		podwieczorek
1. **Płatki orkiszowe na mleku 200.00g (Mleko, łącznie z laktozą)** składniki: **Mleko UHT 2% 91%**, Płatki orkiszowe pełnoziarniste 9% 2. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 3. **Bułka kajzerka 40.00g (Zboża zawierające gluten)** 4. **Masło ekstra 82% 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą)** 5. **Pasta z tuńczyka 40.00g (Jaja i produkty pochodne, Ryba, Gorczyca i produkty pochodne)** składniki: **Tuńczyk w wodzie 59%**, Ogórek kwaszony 18%, **Majonez Kielecki 18%**, Koper ogrodowy 6%	1. **Zupa ziemniaczana z koperkiem i makaronem 250.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)** składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki średnio 35%, Marchew 4%, **Śmietana 18% tłuszczu 4%**, **Makaron zacierka 4%**, Pietruszka korzeń 2%, Noga (udo) kurczaka 2%, **Seler korzeniowy 1%**, Wołowina szponder 1%, **Mleko UHT 2% 1%**, Pietruszka liście 1%, **Mąka pszenna typ 500 0%**, Por 0% 2. **Racuchy drożdżowe z musem truskawkowym 180.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)** składniki: Truskawki mrożone 45%, **Mąka pszenna typ 500 23%**, **Mleko UHT 2% 17%**, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, **Jaja kurze całe 4%**, Cukier 3%, Drożdże świeże 1% 3. Herbata z cytryną. 100.00g składniki: Woda wodociągowa85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	1. **Jogurt naturalny 140.00g (Mleko, łącznie z laktozą)** 2. Banan 150.00g