

Plan żywieniowy: PRZEDSZKOLE DIETA BEZMLECZNA

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2020-01-20
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Przedszkole 2019/2020 dieta bezmleczna (grupa) 1. Dzieci (wiek: 4 - 6; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	1322.22 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	60%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 60%, białka: 15%, tłuszczów: 25%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2020-01-20		
I śniadanie	obiad	podwieczerek
1. Płatki owsiane na mleku dieta bezmleczna 200g (Zboża zawierające gluten) składniki: Alpro napój ryżowy o smaku naturalnym 93%, Płatki owsiane 7% 2. Herbata z cytryną. 100g składniki: Woda wodociągowa 85%,Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 3. Butki grahamki 30g (Zboża zawierające gluten) [składniki: mąka pszenna (w tym graham 45,8%), woda, mąka żytnia, sól, kminek] 4. Masło ekstra 82% 6g (Mleko, łącznie z laktozą) 5. Szyńka drobiowa 40g 6. Sałata 4g 7. Papryka czerwona 20g	1. Zupa ziemniaczana z natką pietruszki dieta bezmleczna 250g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 58%, Ziemniaki średnio 31%, Marchew 3%, Noga (udo) kurczaka 2%, Pietruszka korzeń 2%, Wołowina szponder 1%, Alpro napój ryżowy o smaku naturalnym 1%, Pietruszka liście 1%, Seler korzeniowy 1%, Por 0%, Mąka pszenna typ 500 0% 2. Chleb zwykły krojony 40g (Zboża zawierające gluten) 3. Makaron z truskawkami 150g (Zboża zawierające gluten) składniki: Truskawki mrożone 71%, Makaron KNORR świderki 22%, Cukier 5%, Makaron Lubella pełne ziarno świderki 2% 4. Herbata z cytryną. 100g składniki: Woda wodociągowa 85%,Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	1. Wafle ryżowe 30g 2. Jabłko 100g 3. Herbata z cytryną. 100g składniki: Woda wodociągowa 85%,Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%

Dzień: 2 - Wtorek, 2020-01-21		
I śniadanie	obiad	podwieczerek

W zakładzie używa się: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

- Herbata z cytryną. 200g składniki: Woda wodociągowa 85%,Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% Butka orkiszowa 30g (Zboża zawierające gluten) Masło ekstra 82% 6g (Mleko, łącznie z laktozą) Pasta rybna 40g (Ryba) składniki: Filet z makreli w oleju Aro 77%, Ogórek kwaszony 23% Płatki żytnie na mleku dieta bezmleczna 150g (Zboża zawierające gluten) składniki: Alpro napój ryżowy o smaku naturalnym 89%, Płatki żytnie 11%	Zupa żurek z jajkiem dieta bezmleczna 150g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Jaja kurze całe 27%, Marchew 15%, Cebula 10%, Kiełbasa podwawelska 10%, Żurek ZAKWAS 10%, Pietruszka korzeń 10%, Mąka pszenna typ 500 5%, Wołowina szponder 5%, Alpro napój ryżowy o smaku naturalnym 5%, Seler korzeniowy 2%, Chrzan 1%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%, Majeranek suszony 0% Chleb żytni ze słonecznikiem 40g (Zboża zawierające gluten) Gołąbki siekane dieta bezmleczna 90g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Wieprzowina karkówka 60%, Kapusta biała 7%, Ryż biały 7%, Woda wodociągowa 7%, Jaja kurze całe 6%, Cebula 5%, Koncentrat pomidorowy KNORR 4%, Mąka pszenna typ 500 2%, Kasza manna 2% - Ziemniaki z koperkiem 100g składniki: Ziemniaki średnio99%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 0% - Herbata owocowa sp 100g składniki: Woda wodociągowa91%, Cukier 7%, Herbata owocowa 1%, Cytryna 1%	Pomarańcza 50g
---	--	--

Dzień: 3 - Środa, 2020-01-22

I śniadanie	obiad	podwieczorek
Kasza manna na mleku dieta bezmleczna 150g (Zboża zawierające gluten) składniki: Alpro napój ryżowy o smaku naturalnym 94%, Kasza manna 6% - Herbata z cytryną. 100g składniki: Woda wodociągowa 85%,Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% Butka parówka krojona 30g (Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) Masło ekstra 82% 6g (Mleko, łącznie z laktozą) Półdewica sopocka 40g (Soja i produkty pochodne) - Pomidor 40g	Zupa ogórkowa dieta bezmleczna 250g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 53%, Ziemniaki średnio 31%, Ogórek kwaszony 6%, Noga (udo) kurczaka 2%, Marchew 2%, Pietruszka korzeń 2%, Wołowina szponder 1%, Alpro napój ryżowy o smaku naturalnym 1%, Seler korzeniowy 1%, Mąka pszenna typ 500 0%, Koper ogrodowy 0%, Por 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% Chleb z dynią 45g (Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne) - Kotlety z soczewicy 50g składniki: Soczewica zielona,nasiona suche 83%, Pietruszka liście 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Cebula 4%, Czosnek 1%, Kminek mielony 0%, Kolendra 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% - Kasza gryczana na sypko 50g składniki: Kasza gryczana 100% - Surówka z marchewki 70g składniki: Marchew 71%, Jabłko18%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Chrzan 2%, 100% sok z cytryny S 2% - Herbata z cytryną. 100g składniki: Woda wodociągowa 85%,Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	Galaretka domowa o smaku truskawkowym 100g składniki: Woda wodociągowa 55%, Truskawki mrożone 41%, Żelatyna wołowa 2%, Cukier 1%

Dzień: 4 - Czwartek, 2020-01-23

I śniadanie	obiad	podwieczorek
-------------	-------	--------------

W zakładzie używa się: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

1. Płatki orkiszowe na mleku dieta bezmleczna 150g składniki: Alpro napój ryżowy o smaku naturalnym 93%, Płatki orkiszowe pełnoziarniste błyskawiczne SZCZYTNO 7% 2. Herbata z cytryną. 100g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 3. Butka wieloziarnista 40g (Zboża zawierające gluten) 4. Masło ekstra 82% 6g (Mleko, łącznie z laktozą) 5. Schab wędzony 40g 6. Ogórek 40g 7. Rzodkiewka 10g	1. Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym dieta bezmleczna 250g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 68%, Makaron Lubella pełne ziarno świder z żytem 12%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 3%, Koncentrat pomidorowy KNORR 2%, Noga (udo) kurczaka 2%, Mąka pszenna typ 500 1%, Cebula 1%, Seler korzeniowy 1%, Alpro napój ryżowy o smaku naturalnym 1%, Wołowina szponder 1%, Por 1%, Seler naciowy 0%, Pietruszka liście 0%, Lubczyk świeży 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 2. Filet z indyka w sosie pieczarkowym dieta bezmleczna 110g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 53%, Pieczarka uprawna świeża 21%, Woda wodociągowa 17%, Cebula 3%, Alpro napój ryżowy o smaku naturalnym 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Masło ekstra 82% 1%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, 100% sok z cytryny S 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0% 3. Ziemniaki z koperkiem 100g składniki: Ziemniaki średnio 99%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 0% 4. Pomidory krojone 70g 5. Herbata owocowa sp 100g składniki: Woda wodociągowa 91%, Cukier 7%, Herbata owocowa 1%, Cytryna 1%	1. Mandarynki 70g
Dzień: 5 - Piątek, 2020-01-24		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Herbata z cytryną. 200g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 2. Butka parówka fińska 40g (Zboża zawierające gluten) 3. Masło ekstra 82% 6g (Mleko, łącznie z laktozą) 4. Jaja gotowane 65g (Jaja i produkty pochodne) składniki: Jaja kurze całe 100% 5. Ser żółty 15g (Mleko, łącznie z laktozą) 6. Pomidory koktajlowe 10g 7. Szczypiorek 3g	1. Zupa kalafiorowa dieta bezmleczna 250g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 53%, Ziemniaki średnio 33%, Kalafior 4%, Noga (udo) kurczaka 2%, Marchew 2%, Pietruszka korzeń 2%, Alpro napój ryżowy o smaku naturalnym 1%, Wołowina szponder 1%, Seler korzeniowy 1%, Mąka pszenna typ 500 0%, Koper ogrodowy 0%, Por 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% 2. Chleb razowy ze słonecznikiem 40g (Zboża zawierające gluten) 3. Ryba po grecku 150g (Ryba, Seler i produkty pochodne) składniki: Morszczuk mrożony filet 45%, Marchew 24%, Pietruszka korzeń 12%, Seler korzeniowy 6%, Cebula 6%, Por 4%, Koncentrat pomidorowy KNORR 2%, 100% sok z cytryny S 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% 4. Butka parówka krojona 45g (Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) 5. Herbata z cytryną. 100g składniki: Woda wodociągowa 85%, Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	1. Koktajl owocowy dieta bezmleczna 150g składniki: Alpronapój ryżowy o smaku naturalnym 56%, Banan 28%, Kiwi 17% 2. Chrupki kukurydziane 30g

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2020-01-27

W zakładzie używa się: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Płatki żytnie na mleku dieta bezmleczna 150g (Zboża zawierające gluten) składniki: Alpro napój ryżowy o smaku naturalnym 89%, Płatki żytnie 11% Herbata z cytryną. 100g składniki: Woda wodociągowa 85%,Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 3. Bułka wyborowa zwykła 30g (Zboża zawierające gluten) 4. Masło ekstra 82% 6g (Mleko, łącznie z laktozą) 5. Kabanosy 40g 6. Pomidor 20g	1. Zupa grochowa z grochem łupanym 250g (Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 57%, Ziemniaki średnio 30%, Marchew 3%, Groch łupany 3%, Cebula 2%, Kielbasa podwawelska 2%, Pietruszka korzeń 2%, Wołowina szponder 1%, Seler korzeniowy 0% , Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% 2. Chleb z blaszki 40g (Zboża zawierające gluten) 3. Jaja sadzone 65g (Jaja i produkty pochodne) składniki: Jaja kurze całe 92%, Olej rzepakowy uniwersalny 8% 4. Ziemniaki z koperkiem 100g składniki: Ziemniaki średnio 99%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 0% 5. Sałata zielona z olejem 70g składniki: Sałata 89%,Szczypiorek 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2% 6. Herbata z cytryną. 100g składniki: Woda wodociągowa 85%,Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	1. Jabłko 100g
Dzień: 7 - Wtorek, 2020-01-28		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Kluski lane na mleku dieta bezmleczna 150g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Alpro napój ryżowy o smaku naturalnym 80%, Mąka pszenna typ 500 Dolnośląska 12% , Jaja kurze całe 8% 2. Herbata z cytryną. 100g składniki: Woda wodociągowa 85%,Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 3. Bułka parówka krojona 30g (Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) 4. Masło ekstra 82% 6g (Mleko, łącznie z laktozą) 5. Dżem łowicz 100% z owoców 30g 6. Orzechy włoskie 12g (Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne)	1. Zupa szczawiowa z ziemniakami dieta bezmleczna 250g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 65%, Ziemniaki średnio 23%, Szczaw konserwowy krojony Frutico 4%, Marchew 2%, Kielbasa podwawelska 2%, Pietruszka korzeń 2%, Alpro napój ryżowy o smaku naturalnym 1%, Wołowina szponder 1%, Seler korzeniowy 0% , Mąka pszenna typ 500 0% , Por 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% 2. Chleb zwykły krojony 40g (Zboża zawierające gluten) 3. Spaghetti 150g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Wieprzowina karkówka 28%, Koncentrat pomidorowy KNORR 25%, Makaron KNORR spaghetti 14% , Makaron Lubella pełne ziarno spaghetti 9% , Pomidory krojone 8%, Śmietana 18% tłuszczu 3% , Papryka zielona 3%, Papryka żółta 3%, Papryka czerwona 3%, Cebula 2%, Mąka pszenna typ 500 2% , Czosnek 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Bazylia suszona 0%, Oregano suszone 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% 4. Herbata owocowa sp 100g składniki: Woda wodociągowa 91%, Cukier 7%, Herbata owocowa 1%, Cytryna 1%	1. Mandarynki 70g

Dzień: 8 - Środa, 2020-01-29

I śniadanie	obiad	podwieczorek
-------------	-------	--------------

W zakładzie używa się: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

1. Płatki owsiane na mleku dieta bezmleczna 150g (Zboża zawierające gluten) składniki: Alpro napój ryżowy o smaku naturalnym 93%, Płatki owsiane 7% 2. Herbata z cytryną. 100g składniki: Woda wodociągowa 85%,Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 3. Bułka parówka fińska 30g (Zboża zawierające gluten) 4. Masło ekstra 82% 6g (Mleko, łącznie z laktozą) 5. Pasta z szynki dieta bezmleczna 40g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne) składniki: Szynka z indyka 91%, Musztarda miodowa KAMIS 3%, Majonez Kielecki 3%, Masło ekstra 2%, Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. Ogórek 20g	1. Zupa brokułowa dieta bezmleczna 250g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 53%, Ziemniaki średnio 33%, Brokuły 4%, Noga (udo) kurczaka 2%, Marchew 2%, Pietruszka korzeń 2%, Wołowina szponder 1%, Alpro napój ryżowy o smaku naturalnym 1%, Seler korzeniowy 1%, Mąka pszenna typ 500 0%, Koper ogrodowy 0%, Por 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAT&E 0% 2. Chleb krajan 40g (Zboża zawierające gluten) 3. Udziec z kurczaka pieczony 90g (Dwutlenek siarki i siarczyny) składniki: Noga (udo) kurczaka 95%, Olej rzepakowy mazowiecki Mosso 4%, Tymianek 0%, Czosnek granulowany 0%, Kolendra 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Rozmaryn 0%, Papryka czerwona mielona OSTRĄ 0%, Zioła prowansalskie 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Ryż brązowy 50g 5. Marchewka z groszkiem 80g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Woda wodociągowa 46%, Marchew 40%, Groszek zielony mrożony 5%, Cebula 4%, Masło ekstra 82% 3%, Mąka pszenna typ 500 2%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAT&E 0% 6. Herbata z cytryną. 100g składniki: Woda wodociągowa 85%,Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	1. Pomarańcza 100g
Dzień: 9 - Czwartek, 2020-01-30		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Herbata z cytryną. 200g składniki: Woda wodociągowa 85%,Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 2. Bułka żytnia 40g (Zboża zawierające gluten) 3. Masło ekstra 82% 6g (Mleko, łącznie z laktozą) 4. Ser żółty 30g (Mleko, łącznie z laktozą) 5. Jaja gotowane 30g (Jaja i produkty pochodne) składniki: Jaja kurze całe 100% 6. Rzodkiewka 10g 7. Szczypiorek 3g	1. Zupa owocowa z makaronem dieta bezmleczna 250g (Zboża zawierające gluten) składniki: Woda wodociągowa 63%, Mieszanka owocowa mrożona 21%, Makaron KNORR muszelki 12%, Cukier 2%, Alpro napój ryżowy o smaku naturalnym 1%, Mąka pszenna typ 500 1% 2. Kotlet rybny z dorsza 80g (Jaja i produkty pochodne, Ryba, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Dorsz mrożony 82%, Bułka tarta 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Bułka parówka krojona 3%, Kasza manna 2%, Jaja kurze całe 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Pieprz ziołowy 0% 3. Ziemniaki z koperkiem 100g składniki: Ziemniaki średnio 99%, Sól biała 1%, Koper ogrodowy 0% 4. Surówka z ogórków kiszonych z marchewką 70g składniki:Ogórek kwaszony 71%, Marchew 18%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Majeranek suszony 1% 5. Herbata owocowa sp 100g składniki: Woda wodociągowa91%, Cukier 7%, Herbata owocowa 1%, Cytryna 1%	1. Jabłko 50g

Dzień: 10 - Piątek, 2020-01-31		
I śniadanie	obiad	podwieczorek

W zakładzie używa się: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

1. Płatki kukurydziane z mlekiem dieta bezmleczna 150g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 91%, Płatki kukurydziane 9% 2. Herbata z cytryną. 100g składniki: Woda wodociągowa 85%,Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1% 3. Bułka parówka krojona 30g (Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) 4. Masło ekstra 82% 6g (Mleko, łącznie z laktozą) 5. Pasta z zielonej soczewicy 40g (Mleko, łącznie z laktozą) składniki: Soczewica konserwowa 56%, Pomidory suszone w oleju S 37%, Masło ekstra 4%, Pieprz czarny MIELONY 2%, Czosnek 0%, Pietruszka liście 0% 6. Kielki rzodkiewki s 3g	1. Zupa krupnik z kaszą pęczak 250g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) składniki: Woda wodociągowa 57%, Ziemniaki średnio 30%, Kasza pęczak jęczmienny 3%, Marchew 3%, Pietruszka korzeń 2%, Noga (udo) kurczaka 2%, Wołowina szponder 1%, Seler korzeniowy 1%, Pietruszka liście 0%, Por 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0% 2. Chleb orkiszowy 50g (Zboża zawierające gluten) 3. Kopytka 130g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten) składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mąka pszenna typ 500 11%, Skrobia ziemniaczana 5%, Jaja kurze całe 4% 4. Sos pieczarkowy dieta bezmleczna 80g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten) składniki: Woda wodociągowa 50%, Pieczarka uprawna świeża 37%, Cebula 6%, Alpro napój ryżowy o smaku naturalnym 2%, Mąka pszenna typ 500 2%, Masło ekstra 82% 2%, 100% sok z cytryny S 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0% 5. Herbata z cytryną. 100g składniki: Woda wodociągowa 85%,Herbata liściasta 10%, Cukier 4%, Cytryna 1%	1. Banan 100g
--	---	---

