



plan ŻYWIENIOWY

Przedszkola

04.03.2024 - 08.03.2024



SPÓŁDZIELNIA SOCJALNA
TRADYCJE REGIONALNE



poniedziałek (2024-03-04)	wtorek (2024-03-05)	środa (2024-03-06)	czwartek (2024-03-07)	piątek (2024-03-08)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb graham z masłem, kielbasą krakowską i ogórkiem zielonym (Alergeny: laktoza, gluten) Banan	Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Weka z masłem i dżemem (Alergeny: gluten, laktoza) Kiwi	Płatki ryżowe na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb pszenno-żytni z masłem, szynką konserwową i sałatą zieloną (Alergeny: gluten, laktoza) Mandarynki	Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb pszenny z masłem, jajkiem gotowanym i pomidorem (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) Gruszka	Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb graham z masłem, pasta twarogowa z rzodkiewką i szczypiorkiem (Alergeny: gluten, laktoza) Jabłko
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa pomidorowa z ryżem (Alergeny: seler, laktoza) Makaron świderki z sosem bolognese (Alergeny: seler, jaja, gluten) Kompot	Krem z cukinii z groszkiem ptysiowym (Alergeny: gluten, laktoza, seler, jaja) Kęski drobiowe z pieca w sosie koperkowym, ziemniaki i surówka z marchewki (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Kompot	Zupa Neapolitańska (Alergeny: gluten, seler, jaja) Naleśniki z serem opruszone cukrem pudrem (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) Kompot	Rosół z makaronem (Alergeny: gluten, seler, jaja) Kotlet schabowy z ziemniakami i buraczki (Alergeny: gluten, seler, jaja) Kompot	Zupa z groszku łuskanego (Alergeny: seler, gluten, jaja) Sznycielek rybny z ziemniakami i sałatka szwedzka (Alergeny: gluten, seler, jaja) Kompot
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Mini drożdżówka z serem (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) Herbata owocowa	Chleb kukurydziany z masłem, serem żółtym i papryką czerwoną (Alergeny: laktoza, gluten) Woda źródlana	Koktajl waniliowy, herbatniki (Alergeny: laktoza, gluten, jaja)	Bułeczka z kruszonką (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) Herbata z cytryną	Serniczek na zimno (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) Woda źródlana
Energia: Kcal 1038 = 4337 kJ Kcal z tłuszczu 27,09 % Kcal z białka 13,88 % Kcal z węglowodanów 61,16 %	Energia: Kcal 1050 = 4392 kJ Kcal z tłuszczu 28,81 % Kcal z białka 13,84 % Kcal z węglowodanów 59,57 %	Energia: Kcal 1034 = 4333 kJ Kcal z tłuszczu 25,76 % Kcal z białka 14,08 % Kcal z węglowodanów 60,74 %	Energia: Kcal 1024 = 4284 kJ Kcal z tłuszczu 26,30 % Kcal z białka 14,07 % Kcal z węglowodanów 61,96 %	Energia: Kcal 1044 = 4357 kJ Kcal z tłuszczu 28,94 % Kcal z białka 13,82 % Kcal z węglowodanów 60,21 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 158,72 g Błonnik: 17,46 g Skrobia: 63,73 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 156,36 g Błonnik: 17,33 g Skrobia: 54,93 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 157,00 g Błonnik: 12,18 g Skrobia: 61,18 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 158,62 g Błonnik: 12,87 g Skrobia: 70,91 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 157,14 g Błonnik: 19,43 g Skrobia: 84,82 g
Białko: Białko ogółem: 36,01 g Białko roślinne: 12,77 g Białko zwierzęce: 7,43 g	Białko: Białko ogółem: 36,33 g Białko roślinne: 12,62 g Białko zwierzęce: 11,19 g	Białko: Białko ogółem: 36,40 g Białko roślinne: 12,21 g Białko zwierzęce: 12,59 g	Białko: Białko ogółem: 36,03 g Białko roślinne: 9,95 g Białko zwierzęce: 10,96 g	Białko: Białko ogółem: 36,08 g Białko roślinne: 15,57 g Białko zwierzęce: 6,40 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 31,24 g Cholesterol: 85,85 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 33,61 g Cholesterol: 128,51 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 29,60 g Cholesterol: 105,73 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 29,92 g Cholesterol: 156,13 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 33,57 g Cholesterol: 59,12 mg

**04.03.2024** (poniedziałek)**► Śniadanie (E: 344kcal, B o.: 11.92g, T: 11.74g, W o.: 50.12g)**

Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) (E: 75kcal, B o.: 3.85g, T: 3.85g, W o.: 6.32g) 1 porcja

Chleb graham z masłem, kiełbasą krakowską i ogórkiem zielonym (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 211kcal, B o.: 7.47g, T: 7.71g, W o.: 29.7g) 1 porcja

Banan (E: 58kcal, B o.: 0.6g, T: 0.18g, W o.: 14.1g) 1/2 sztuki (60g)

► Obiad (E: 502kcal, B o.: 18.92g, T: 13.57g, W o.: 78.51g)

Zupa pomidorowa z ryżem (Alergeny: seler, laktoza) (E: 194kcal, B o.: 5.14g, T: 6.05g, W o.: 31.56g) 1 porcja

Makaron świderki z sosem bolognese (Alergeny: seler, jaja, gluten) (E: 295kcal, B o.: 13.65g, T: 7.47g, W o.: 43.72g) 1 porcja

Kompot (E: 13kcal, B o.: 0.13g, T: 0.05g, W o.: 3.23g) 1 porcja

► Podwieczorek (E: 192kcal, B o.: 5.17g, T: 5.93g, W o.: 30.09g)

Mini drożdżówka z serem (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) (E: 191kcal, B o.: 5.15g, T: 5.93g, W o.: 30g) 1 porcja

Herbata owocowa (E: 1kcal, B o.: 0.02g, T: 0g, W o.: 0.09g) 1 porcja

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1038 kcal	Białko ogółem:	36.01 g
Tłuszcz:	31.24 g	Węglowodany ogółem:	158.72 g
Błonnik pokarmowy:	17.46 g		



05.03.2024 (wtorek)

► Śniadanie (E: 323kcal, B o.: 6.85g, T: 10.08g, W o.: 52.3g)

Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 49kcal, B o.: 1.95g, T: 1.73g, W o.: 6.32g) 1 porcja

Weka z masłem i dżemem (Alergeny: gluten, laktoza) (E: 214kcal, B o.: 4g, T: 7.85g, W o.: 32.08g) 1 porcja

Kiwi (E: 60kcal, B o.: 0.9g, T: 0.5g, W o.: 13.9g) 1 i 1/3 sztuki (100g)

► Obiad (E: 520kcal, B o.: 24.23g, T: 12.25g, W o.: 82.99g)

Krem z cukinii z groszkiem ptysiowym (Alergeny: gluten, laktoza, seler, jaja) (E: 158kcal, B o.: 7.04g, T: 6.22g, W o.: 19.35g) 1 porcja

Kęski drobiowe z pieca w sosie koperkowym, ziemniaki i surówka z marchewki (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 349kcal, B o.: 17.06g, T: 5.98g, W o.: 60.41g) 1 porcja

Kompot (E: 13kcal, B o.: 0.13g, T: 0.05g, W o.: 3.23g) 1 porcja

► Podwieczorek (E: 207kcal, B o.: 5.25g, T: 11.28g, W o.: 21.07g)

Chleb kukurydziany z masłem, serem żółtym i papryką czerwoną (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 207kcal, B o.: 5.25g, T: 11.28g, W o.: 21.07g) 1 porcja

Woda źródlana (E: 0kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 0g) 1/3 szklanki (100ml)

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1050 kcal	Białko ogółem:	36.33 g
Tłuszcz:	33.61 g	Węglowodany ogółem:	156.36 g
Błonnik pokarmowy:	17.33 g		



06.03.2024 (środa)

► Śniadanie (E: 353kcal, B o.: 11.31g, T: 11.88g, W o.: 50.07g)

Płatki ryżowe na mleku (Alergeny: laktoza) (E: 126kcal, B o.: 5.06g, T: 3.9g, W o.: 17.57g) 1 porcja

Chleb pszenno-żytni z masłem, szynką konserwową i sałatą zieloną (Alergeny: gluten, laktoza) (E: 182kcal, B o.: 5.65g, T: 7.78g, W o.: 21.3g) 1 porcja

Mandarynki (E: 45kcal, B o.: 0.6g, T: 0.2g, W o.: 11.2g) 1 i 1/2 sztuki (100g)

► Obiad (E: 471kcal, B o.: 19.68g, T: 12.57g, W o.: 70.69g)

Zupa Neapolitańska (Alergeny: gluten, seler, jaja) (E: 217kcal, B o.: 9.34g, T: 1.78g, W o.: 42.06g) 1 porcja

Naleśniki z serem opruszone cukrem pudrem (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) (E: 241kcal, B o.: 10.21g, T: 10.74g, W o.: 25.4g) 1 porcja

Kompot (E: 13kcal, B o.: 0.13g, T: 0.05g, W o.: 3.23g) 1 porcja

► Podwieczorek (E: 210kcal, B o.: 5.41g, T: 5.15g, W o.: 36.24g)

Koktajl waniliowy, herbatniki (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) (E: 210kcal, B o.: 5.41g, T: 5.15g, W o.: 36.24g) 1 porcja

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1034 kcal	Białko ogółem:	36.4 g
Tłuszcz:	29.6 g	Węglowodany ogółem:	157 g
Błonnik pokarmowy:	12.18 g		



07.03.2024 (czwartek)

► Śniadanie (E: 368kcal, B o.: 12.22g, T: 11.96g, W o.: 54.8g)

Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) (E: 87kcal, B o.: 4.51g, T: 4.49g, W o.: 7.28g) 1 porcja

Chleb pszenny z masłem, jajkiem gotowanym i pomidorem (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) (E: 223kcal, B o.: 7.11g, T: 7.27g, W o.: 33.12g) 1 porcja

Gruszka (E: 58kcal, B o.: 0.6g, T: 0.2g, W o.: 14.4g) 3/4 sztuki (100g)

► Obiad (E: 479kcal, B o.: 19.54g, T: 12.33g, W o.: 76.07g)

Rosół z makaronem (Alergeny: gluten, seler, jaja) (E: 222kcal, B o.: 8.06g, T: 3.74g, W o.: 40.45g) 1 porcja

Kotlet schabowy z ziemniakami i buraczki (Alergeny: gluten, seler, jaja) (E: 244kcal, B o.: 11.35g, T: 8.54g, W o.: 32.39g) 1 porcja

Kompot (E: 13kcal, B o.: 0.13g, T: 0.05g, W o.: 3.23g) 1 porcja

► Podwieczorek (E: 177kcal, B o.: 4.27g, T: 5.63g, W o.: 27.75g)

Bułeczka z kruszonką (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) (E: 172kcal, B o.: 4.09g, T: 5.6g, W o.: 26.8g) 1 porcja

Herbata z cytryną (E: 5kcal, B o.: 0.18g, T: 0.03g, W o.: 0.95g) 1 porcja

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1024 kcal	Białko ogółem:	36.03 g
Tłuszcz:	29.92 g	Węglowodany ogółem:	158.62 g
Błonnik pokarmowy:	12.87 g		



08.03.2024 (piątek)

► Śniadanie (E: 316kcal, B o.: 11.08g, T: 9.08g, W o.: 50.49g)

Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 49kcal, B o.: 1.95g, T: 1.73g, W o.: 6.32g) 1 porcja

Chleb graham z masłem, pasta twarogowa z rzodkiewką i szczypiorkiem (Alergeny: gluten, laktoza) (E: 217kcal, B o.: 8.73g, T: 6.95g, W o.: 32.07g) 1 porcja

Jabłko (E: 50kcal, B o.: 0.4g, T: 0.4g, W o.: 12.1g) 2/3 sztuki (100g)

► Obiad (E: 597kcal, B o.: 20.29g, T: 23.09g, W o.: 81.43g)

Zupa z groszku łuskanego (Alergeny: seler, gluten, jaja) (E: 324kcal, B o.: 8.26g, T: 16.62g, W o.: 38.23g) 1 porcja

Sznycelik rybny z ziemniakami i sałatka szwedzka (Alergeny: gluten, seler, jaja) (E: 260kcal, B o.: 11.9g, T: 6.42g, W o.: 39.97g) 1 porcja

Kompot (E: 13kcal, B o.: 0.13g, T: 0.05g, W o.: 3.23g) 1 porcja

► Podwieczorek (E: 131kcal, B o.: 4.71g, T: 1.4g, W o.: 25.22g)

Serniczek na zimno (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) (E: 131kcal, B o.: 4.71g, T: 1.4g, W o.: 25.22g) 1 porcja

Woda źródlana (E: 0kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 0g) 1/3 szklanki (100ml)

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1044 kcal	Białko ogółem:	36.08 g
Tłuszcz:	33.57 g	Węglowodany ogółem:	157.14 g
Błonnik pokarmowy:	19.43 g		

PRZEPIS: Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) - 1 porcja

- Kakao 16%, proszek - 1/3 łyżki (3g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)

**Sposób przygotowania:**

Przygotuj kakao

PRZEPIS: Chleb graham z masłem, kielbasą krakowską i ogórkiem zielonym (Alergeny: laktoza, gluten) - 1 porcja

- Kielbasa krakowska, sucha - 1 i 2/3 plastra (8g)
- Ogórek - 1/8 sztuki (15g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Chleb graham - 2 kromki (60g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki.

PRZEPIS: Zupa pomidorowa z ryżem (Alergeny: seler, laktoza) - 1 porcja

- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pomidor - 3/4 sztuki (150g)
- Pieprz czarny - 3 szczypty (3g)
- Ryż biały - 1/7 szklanki (25g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Bulion rosółowy - 1 szklanka (250ml)

**Sposób przygotowania:**

W garnku podgrzać bulion i dodać ryż oraz przecier pomidorowy. Gotować, aż ryż będzie miękki. Doprawić pieprzem, solą, na koniec posypać natką pietruszki.

PRZEPIS: Makaron świderki z sosem bolognese (Alergeny: seler, jaja, gluten) - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (5g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Makaron pełnoziarnisty, świderki - 2/3 szklanki (55g)
- Marchew - 2/3 sztuki (25g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Bazylia, suszona - 2 łyżeczki (2g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Pieprz biały - 1 szczypta (1g)
- Indyk, mięso mielone - 1/5 porcji (20g)
- Passata - 1/8 szklanki (10g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować makaron i podawać z sosem.

PRZEPIS: Kompot - 1 porcja

- Maliny - 1/8 garści (5g)
- Truskawki - 1/8 szklanki (8g)
- Miód - 1/8 łyżki (3g)

**Sposób przygotowania:**

Umyte owoce dodać do wody (1200 ml) i gotować ok. 30 minut. Po ostudzeniu dodać miód.

PRZEPIS: Mini drożdżówka z serem (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (6g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 2 łyżki (25g)
- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Cukier puder - 1/2 łyżki (5g)
- Drożdże piekarskie, prasowane - 1/8 kostki (2g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Ser twarogowy, półtłusty - 1/6 plastra (5g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować drożdżówki.

PRZEPIS: Herbata owocowa - 1 porcja

- Herbata malinowa - 1/3 szklanki (100ml)

**Sposób przygotowania:**

Zaparzyć herbatę.

PRZEPIS: Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) - 1 porcja

- Kawa zbożowa, w proszku - 1/2 łyżki (5g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kawę

PRZEPIS: Weka z masłem i dżemem (Alergeny: gluten, laktoza) - 1 porcja

- Dżem truskawkowy, niskosłodzony - 2 łyżeczki (30g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Bułka pszenna - 2/3 sztuki (45g)

**Sposób przygotowania:**

Wekę posmarować masłem i miodem.

PRZEPIS: Krem z cukinii z groszkiem ptysiowym (Alergeny: gluten, laktoza, seler, jaja) - 1 porcja

- Groszek ptysiowy - 1/3 szklanki (10g)
- Bulion warzywny - 1 szklanka (250ml)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Cukinia - 1/3 sztuki (250g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Oliwa z oliwek - 1/5 łyżki (2ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

W garnku na łyżeczce oliwy podsmażyć pokrojoną w kostkę cebulę oraz przeciśnięty przez praskę czosnek. Dodać pokrojoną na małe kawałki cukinię i dusić kilka minut. Zalać wszystko bulionem i gotować do miękkości cukinii – 10-15 minut.

W tym czasie przygotować dietetyczne grzanki – kromki grahama podpiecz w tosterze lub opiekaczu i już podpieczone pokroić w kostkę. Można natrzeć kromki podpieczonego chleba graham czosnkiem. Zupę zmiksować blenderem i doprawić. Rozlać do miseczek, dodać po łyżeczce jogurtu i po porcji grzanek.

PRZEPIS: Kęski drobiowe z pieca w sosie koperkowym, ziemniaki i surówka z marchewki (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/4 sztuki (45g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Surówka z marchwi - 1/3 porcji (65g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1/8 łyżki (2g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 3/4 sztuki (250g)
- Koper, świeży - 3 i 3/4 łyżeczki (15g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kęski, podawać z sosem, ziemniakami i surówką

PRZEPIS: Chleb kukurydziany z masłem, serem żółtym i papryką czerwoną (Alergeny: laktoza, gluten) - 1 porcja

- Chleb z mąki kukurydzianej - 1 i 1/4 kromki (40g)
- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (25g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Ser gouda - 1/3 plastra (8g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki

PRZEPIS: Płatki ryżowe na mleku (Alergeny: laktoza) - 1 porcja

- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/2 szklanki (120ml)
- Płatki ryżowe - 1 i 1/4 łyżki (15g)

**Sposób przygotowania:**

Płatki zagotować na mleku

PRZEPIS: Chleb pszenno-żytni z masłem, szynką konserwową i sałatą zieloną (Alergeny: gluten, laktoza) - 1 porcja

- Chleb graham, pszenno-żytni - 1 i 2/3 kromki (50g)
- Sałata - 1/8 sztuki (25g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Szynka konserwowa - 1/2 plastra (10g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki

PRZEPIS: Zupa Neapolitańska (Alergeny: gluten, seler, jaja) - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/8 sztuki (10g)
- Makaron dwujajeczny - 2/3 szklanki (45g)
- Bulion warzywny - 1/3 szklanki (100ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 2/3 szklanki (65g)
- Passata - 1/8 szklanki (24g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować zupę

PRZEPIS: Naleśniki z serem opruszone cukrem pudrem (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Cukier puder - 2/3 łyżki (6g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 1 i 2/3 łyżki (20g)
- Olej rzepakowy - 3/4 łyżki (8ml)
- Ser twarogowy, półtłusty - 1 plaster (30g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/4 szklanki (58ml)

**Sposób przygotowania:**

Do miski wsypać mąkę i sól, wymieszać. Wlać wodę (180 ml) i mleko, ponownie wymieszać bądź użyć miksera, aby otrzymać gładkie ciasto. Dodać jajka i ponownie zmiksować. Przed samym smażeniem dodać do ciasta tłuszcz i jeszcze raz wymieszać. Smażyć naleśniki. Wymieszać twaróg z cukrem pudrem, następnie smarować naleśniki nadzieniem przed podaniem.

PRZEPIS: Koktajl waniliowy, herbatniki (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) - 1 porcja

- Banan - 2/3 sztuki (80g)
- Herbatniki - 3 sztuki (15g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Laska wanilii - 2/3 sztuki (2g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować koktajl.

PRZEPIS: Chleb pszenny z masłem, jajkiem gotowanym i pomidorem (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (15g)
- Chleb pszenny - 2 i 1/3 kromki (60g)
- Pomidor - 1/8 sztuki (10g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki z ugotowanym jajkiem

PRZEPIS: Rosół z makaronem (Alergeny: gluten, seler, jaja) - 1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 1/8 sztuki (5g)
- Makaron gniazda, nitki - 1 i 1/4 sztuki (45g)
- Marchew - 1/2 sztuki (24g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/8 sztuki (14g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (12g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

Wlać 3 litry wody do garnka. Nastawić wodę, wrzucić umyte udka. Po kolei kroić wszystkie warzywa i wrzucać je do garnka. Dodać ziele angielskie i liść laurowy, a następnie sól i pieprz do smaku. Po wrzuceniu warzyw zostawić rosół na małym gazie na 1-1.5 godziny. Podawać z makaronem.

PRZEPIS: Kotlet schabowy z ziemniakami i buraczkami (Alergeny: gluten, seler, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (5g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Majeranek, suszony - 1 łyżeczka (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, średnie - 1 i 1/3 sztuki (120g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/8 porcji (30g)
- Buraczki z jabłkami - 1 i 1/4 łyżki (35g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kotlety i podawać z ziemniakami i surówką.

PRZEPIS: Bułeczka z kruszonką (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 2 łyżki (25g)
- Cukier - 1/3 łyżki (4g)
- Cukier puder - 1/3 łyżki (3g)
- Drożdże piekarskie, prasowane - 1/8 kostki (2g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować bułeczki. Posypać kruszonką.

PRZEPIS: Herbata z cytryną - 1 porcja

- Cytryna - 1/7 sztuki (10g)
- Herbata czarna - 1/3 szklanki (100ml)

**Sposób przygotowania:**

Do herbaty dodać cytrynę.

PRZEPIS: Chleb graham z masłem, pasta twarogowa z rzodkiewką i szczypiorkiem (Alergeny: gluten, laktoza) - 1 porcja

- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/3 łyżki (8g)
- Rzodkiewka - 2 i 1/3 sztuki (35g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 1/2 plastra (15g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Chleb graham - 2 kromki (60g)



Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki z pastą.

PRZEPIS: Zupa z groszku łuskanego (Alergeny: seler, gluten, jaja) - 1 porcja

- Makaron dwujajeczny - 1/2 szklanki (35g)
- Groch łuskany, połówki - 1/8 szklanki (5g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Natka pietruszki, suszona - 2 i 2/3 łyżeczki (8g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/2 szklanki (45g)



Sposób przygotowania:

Przygotować zupę

PRZEPIS: Sznycelki rybne z ziemniakami i sałatka szwedzka (Alergeny: gluten, seler, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (5g)
- Cebula - 1/8 sztuki (5g)
- Miruna, filet - 1/7 sztuki (45g)
- Ogórek - 1/7 sztuki (25g)
- Ogórki konserwowe - 2 i 1/2 sztuki (25g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, średnie - 2 sztuki (180g)



Sposób przygotowania:

Przygotować sznycelki i podawać z ziemniakami

PRZEPIS: Serniczek na zimno (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) - 1 porcja

- Biszkopty - 8 i 1/3 sztuki (25g)
- Borówka amerykańska, mrożona - 1/7 opakowania (40g)
- Galaretka o smaku cytrynowym - Dr. Oetker - 1/8 porcji (10g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Twaróg półtłusty, mielony - 1/3 plastra (10g)



Sposób przygotowania:

Przygotować serniczki