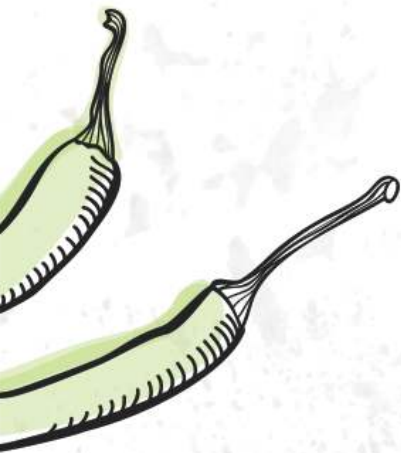




plan ŻYWIENIOWY

Przedszkola

26.02.2024 - 01.03.2024



SPÓŁDZIELNIA SOCJALNA
TRADYCJE REGIONALNE



poniedziałek (2024-02-26)	wtorek (2024-02-27)	środa (2024-02-28)	czwartek (2024-02-29)	piątek (2024-03-01)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb pszenno-żytni z masłem, serem żółtym i ogórkiem zielonym (Alergeny: gluten, laktoza) Banan	Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb graham z masłem, sałata zielona, parówka drobiowa z ketchupem (Alergeny: gluten, laktoza) Jabłko	Kuleczki wielozbożowe na mleku (Alergeny: laktoza, gluten, kakao) Weka z masłem i miodem (Alergeny: gluten, laktoza) Mandarynki	Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb kukurydziany z masłem, szynką drobiową i pomidorem (Alergeny: laktoza, gluten) Gruszka	Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb graham z masłem i twarogiem ogórkowym (Alergeny: gluten, laktoza) Marchew
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa meksykańska (Alergeny: gluten, jaja, seler) Ryż z jabłkami i jogurtem owocowym (Alergeny: laktoza) Kompot	Zupa pieczarkowa z łazankami (Alergeny: gluten, laktoza, seler) Schab w sosie własnym z kaszą i surówka różowa (Alergeny: gluten, seler, jaja) Kompot	Zupa kalafiorowa z zacierką (Alergeny: laktoza, jaja, seler, gluten) Kotlecik drobiowy panierowany, ziemniaki i surówka z kapusty białej (Alergeny: jaja, gluten, seler) Kompot	Zupa krupnik z wkladką (Alergeny: seler, gluten) Pierogi ruskie masłem omaszczonym cebulką okraszone (Alergeny: gluten, laktoza, jaja, seler) Kompot	Barszcz ukraiński (Alergeny: seler, laktoza, gluten) Ryba panierowana miruna z ziemniakami i surówka z kapusty kiszonej (Alergeny: ryby, gluten, jaja, seler) Kompot
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Bułeczka z kruszonką (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) Herbata z cytryną	Koktajl owocowy, paluchy kukurydziane (Alergeny: laktoza, gluten)	Chleb graham z masłem, kielbasą żywiecką i rzodkiewką (Alergeny: gluten, laktoza) Herbata owocowa	Mus z kaszy manny z sokiem malinowym (Alergeny: gluten, laktoza) Woda źródlana	Kisiel owocowy, kruche ciasteczko (Alergeny: gluten, jaja)
Energia: Kcal 987 = 4137 kJ Kcal z tłuszczu 27,13 % Kcal z białka 12,02 % Kcal z węglowodanów 63,44 %	Energia: Kcal 1036 = 4336 kJ Kcal z tłuszczu 28,46 % Kcal z białka 13,90 % Kcal z węglowodanów 61,76 %	Energia: Kcal 1018 = 4256 kJ Kcal z tłuszczu 27,55 % Kcal z białka 14,24 % Kcal z węglowodanów 60,93 %	Energia: Kcal 994 = 4160 kJ Kcal z tłuszczu 25,20 % Kcal z białka 12,59 % Kcal z węglowodanów 63,39 %	Energia: Kcal 1001 = 4176 kJ Kcal z tłuszczu 29,71 % Kcal z białka 14,03 % Kcal z węglowodanów 65,75 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 156,55 g Błonnik: 17,46 g Skrobia: 38,67 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 159,97 g Błonnik: 21,58 g Skrobia: 91,46 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 155,06 g Błonnik: 20,35 g Skrobia: 89,65 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 157,52 g Błonnik: 11,23 g Skrobia: 50,35 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 164,55 g Błonnik: 26,29 g Skrobia: 59,34 g
Białko: Białko ogółem: 29,65 g Białko roślinne: 8,22 g Białko zwierzęce: 7,82 g	Białko: Białko ogółem: 36,01 g Białko roślinne: 12,44 g Białko zwierzęce: 12,37 g	Białko: Białko ogółem: 36,23 g Białko roślinne: 13,46 g Białko zwierzęce: 12,15 g	Białko: Białko ogółem: 31,29 g Białko roślinne: 7,53 g Białko zwierzęce: 9,84 g	Białko: Białko ogółem: 35,11 g Białko roślinne: 6,18 g Białko zwierzęce: 5,38 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 29,75 g Cholesterol: 131,36 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 32,76 g Cholesterol: 77,04 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 31,16 g Cholesterol: 71,03 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 27,83 g Cholesterol: 97,66 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 33,04 g Cholesterol: 56,10 mg



26.02.2024 (poniedziałek)

► Śniadanie (E: 302kcal, B o.: 8.12g, T: 10.5g, W o.: 44.21g)

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

Chleb pszenno-żytni z masłem, serem żółtym i ogórkiem zielonym (Alergeny: gluten, laktoza) (E: 156kcal, B o.: 5.17g, T: 8.47g, W o.: 14.39g) 1 porcja

Banan (E: 97kcal, B o.: 1g, T: 0.3g, W o.: 23.5g) 3/4 sztuki (100g)

► Obiad (E: 501kcal, B o.: 16.64g, T: 13.14g, W o.: 84.56g)

Zupa meksykańska (Alergeny: gluten, jaja, seler) (E: 222kcal, B o.: 12.79g, T: 6.38g, W o.: 31.44g) 1 porcja

Ryż z jabłkami i jogurtem owocowym (Alergeny: laktoza) (E: 266kcal, B o.: 3.72g, T: 6.71g, W o.: 49.89g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 184kcal, B o.: 4.89g, T: 6.11g, W o.: 27.78g)

Bułeczka z kruszonką (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) (E: 179kcal, B o.: 4.71g, T: 6.08g, W o.: 26.83g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	987 kcal	Białko ogółem:	29.65 g
Tłuszcz:	29.75 g	Węglowodany ogółem:	156.55 g
Błonnik pokarmowy:	17.46 g		



27.02.2024 (wtorek)

► Śniadanie (E: 385kcal, B o.: 12.32g, T: 15.41g, W o.: 52.17g)

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

Chleb graham z masłem, sałata zielona, parówka drobiowa z ketchupem (Alergeny: gluten, laktoza) (E: 248kcal, B o.: 7.41g, T: 10.52g, W o.: 32.79g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 444kcal, B o.: 17.3g, T: 12.99g, W o.: 70.14g)

Zupa pieczarkowa z łazankami (Alergeny: gluten, laktoza, seler) (E: 172kcal, B o.: 6.55g, T: 3.34g, W o.: 32.49g) 1 porcja

Schab w sosie własnym z kaszą i surówka różowa (Alergeny: gluten, seler, jaja) (E: 259kcal, B o.: 10.62g, T: 9.6g, W o.: 34.42g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 207kcal, B o.: 6.39g, T: 4.36g, W o.: 37.66g)

Koktajl owocowy, paluchy kukurydziane (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 207kcal, B o.: 6.39g, T: 4.36g, W o.: 37.66g) 1 porcja

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1036 kcal	Białko ogółem:	36.01 g
Tłuszcz:	32.76 g	Węglowodany ogółem:	159.97 g
Błonnik pokarmowy:	21.58 g		



28.02.2024 (środa)

► Śniadanie (E: 364kcal, B o.: 10.49g, T: 10.38g, W o.: 58.18g)

Kuleczki wielozbożowe na mleku (Alergeny: laktoza, gluten, kakao) (E: 179kcal, B o.: 7.26g, T: 3.34g, W o.: 29.96g) 1 porcja

Weka z masłem i miodem (Alergeny: gluten, laktoza) (E: 140kcal, B o.: 2.63g, T: 6.84g, W o.: 17.02g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 438kcal, B o.: 17.04g, T: 13.56g, W o.: 65.57g)

Zupa kalafiorowa z zacierką (Alergeny: laktoza, jaja, seler, gluten) (E: 130kcal, B o.: 5.98g, T: 3.2g, W o.: 20.46g) 1 porcja

Kotlecik drobiowy panierowany, ziemniaki i surówka z kapusty białej (Alergeny: jaja, gluten, seler) (E: 295kcal, B o.: 10.93g, T: 10.31g, W o.: 41.88g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 216kcal, B o.: 8.7g, T: 7.22g, W o.: 31.31g)

Chleb graham z masłem, kielbasą żywiecką i rzodkiewką (Alergeny: gluten, laktoza) (E: 215kcal, B o.: 8.68g, T: 7.22g, W o.: 31.22g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1018 kcal	Białko ogółem:	36.23 g
Tłuszcz:	31.16 g	Węglowodany ogółem:	155.06 g
Błonnik pokarmowy:	20.35 g		


29.02.2024 (czwartek)
► Śniadanie (E: 275kcal, B o.: 6.7g, T: 11.94g, W o.: 36.09g)

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

Chleb kukurydziany z masłem, szynką drobiową i pomidorem (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 168kcal, B o.: 4.15g, T: 10.01g, W o.: 15.37g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 468kcal, B o.: 16.91g, T: 11.9g, W o.: 74.13g)

Zupa krupnik z wkladką (Alergeny: seler, gluten) (E: 68kcal, B o.: 1.99g, T: 2.59g, W o.: 10.24g) 1 porcja

Pierogi ruskie masłem omaszczone cebulką okraszone (Alergeny: gluten, laktoza, jaja, seler) (E: 387kcal, B o.: 14.79g, T: 9.26g, W o.: 60.66g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 251kcal, B o.: 7.68g, T: 3.99g, W o.: 47.3g)

Mus z kaszy manny z sokiem malinowym (Alergeny: gluten, laktoza) (E: 251kcal, B o.: 7.68g, T: 3.99g, W o.: 47.3g) 1 porcja

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	994 kcal	Białko ogółem:	31.29 g
Tłuszcz:	27.83 g	Węglowodany ogółem:	157.52 g
Błonnik pokarmowy:	11.23 g		



01.03.2024 (piątek)

► Śniadanie (E: 269kcal, B o.: 12.34g, T: 11.18g, W o.: 33.03g)

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

Chleb graham z masłem i twarogiem ogórkowym (Alergeny: gluten, laktoza) (E: 149kcal, B o.: 6.83g, T: 6.49g, W o.: 17.05g) 1 porcja

Marchew (E: 33kcal, B o.: 1g, T: 0.2g, W o.: 8.7g) 2 i 1/4 sztuki (100g)

► Obiad (E: 518kcal, B o.: 19.31g, T: 18.62g, W o.: 73.63g)

Barszcz ukraiński (Alergeny: seler, laktoza, gluten) (E: 173kcal, B o.: 7.95g, T: 2.25g, W o.: 34.07g) 1 porcja

Ryba panierowana miruna z ziemniakami i surówka z kapusty kiszonej (Alergeny: ryby, gluten, jaja, seler) (E: 332kcal, B o.: 11.23g, T: 16.32g, W o.: 36.33g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 214kcal, B o.: 3.46g, T: 3.24g, W o.: 57.89g)

Kisiel owocowy, kruche ciasteczko (Alergeny: gluten, jaja) (E: 214kcal, B o.: 3.46g, T: 3.24g, W o.: 57.89g) 1 porcja

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1001 kcal	Białko ogółem:	35.11 g
Tłuszcz:	33.04 g	Węglowodany ogółem:	164.55 g
Błonnik pokarmowy:	26.29 g		

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: Chleb pszenno-żytni z masłem, serem żółtym i ogórkiem zielonym (Alergeny: gluten, laktoza) - 1 porcja

- Chleb graham, pszenno-żytni - 1 kromka (30g)
- Ogórek - 1/3 sztuki (60g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Ser żółty z kminkiem - 1/2 plastra (10g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki

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

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/7 sztuki (30g)
- Bulion warzywny - 1 szklanka (250ml)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 2/3 łyżki (7g)
- Papryka chili - 1/8 sztuki (2g)
- Pomidor - 1 sztuka (180g)
- Liście kolendry, suszone - 1 łyżeczka (3g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Kukurydza, konserwowa - 2 i 1/4 łyżki (45g)
- Papryka chili, suszona - 1/8 sztuki (1g)

**Sposób przygotowania:**

Piersi kurczaka oczyścić z błonek i kostek, następnie pokroić na małe kawałeczki. Doprawić solą, obtoczyć w mieszance mąki, kurkumy i chili w proszku. Odłożyć. Zagotować bulion w średnim garnku i trzymać go na minimalnym ogniu pod przykryciem. Kukurydżę z puszki wyłożyć na sitko i przepłukać wodą. Pomidory sparzyć, obrać, wykroić gniazdo nasienne, usunąć pestki, a mięsz zmixować (można zastąpić pomidorami z puszki). Cebulę pokroić w kosteczkę. Rozgrzać dużą i głęboką patelnię, dodać masło, cebulę oraz papryczkę chili. Smażyć na umiarkowanym ogniu przez około 4 minuty, aż cebula będzie szklista, pod koniec dodać drobno posiekany czosnek. Zwiększyć ogień, dodać piersi kurczaka i obsmażyć przez około 1,5 minuty. Następnie dodać kukurydżę i pomidory, smażyć razem przez minutę. Wlać 1 szklankę gorącego bulionu i zagotować. Gotować przez około 3 minuty. Zawartość patelni przełożyć do reszty gorącego bulionu w garnku i zagotować na większym ogniu. Gotować przez 2 minuty. Odląć 1 szklankę zupy (bez kurczaka) i zmixować ją blenderem. Przełożyć do reszty zupy, zagotować. Gotować jeszcze przez około 1 - 2 minuty, następnie dodać posiekaną kolendrę i wymieszać.

PRZEPIS: Ryż z jabłkami i jogurtem owocowym (Alergeny: laktoza) - 1 porcja

- Jabłko - 1 sztuka (180g)
- Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu - 1 łyżka (25g)
- Miód pszczeli - 1/4 łyżki (6g)
- Cynamon, mielony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Goździk, mielony - 2/3 łyżeczki (2g)
- Ryż jaśminowy - 1/8 szklanki (23g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu - 1 i 1/2 łyżki (15g)
- Masło ekstra - 1/8 plastra (1g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)

**Sposób przygotowania:**

Ryż przepłukać, zalać wodą, dodać sól i zagotować. Zmniejszyć ogień i gotować pod przykryciem do miękkości. Po tym czasie ryż wyłączyć i zostawić pod przykryciem. W czasie gotowania ryżu przygotować duszone jabłka: Jabłka obrać, pokroić w kostkę. Na nieprzywierającej patelni rozpuścić masło z miodem, sokiem z cytryny, cynamonem i goździkami. Wrzucić jabłka. Wymieszać i dusić na średnim ogniu około 10 minut, mieszając od czasu do czasu. Gdy jabłka będą gotowe, do ugotowanego ryżu dodać sporą szczyptę cynamonu, wlać śmietankę i wymieszać wszystko podgrzewając na małym ogniu. Gotowy ryż przełożyć do kokilek, przykryć duszonymi jabłkami (bez goździków). Jabłka polać płynnym miodem lub syropem klonowym.

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

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- 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: Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) - 1 porcja

- Kakao 16%, proszek - 1/3 łyżki (3g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/2 szklanki (120ml)

**Sposób przygotowania:**

Przygotuj kakao

PRZEPIS: Chleb graham z masłem, sałata zielona, parówka drobiowa z ketchupem (Alergeny: gluten, laktoza) - 1 porcja

- Ketchup, łagodny - 2/3 łyżki (10g)
- Sałata - 1/8 sztuki (10g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Parówki z kurczaka - 1/2 sztuki (20g)
- Chleb graham - 2 kromki (60g)



Sposób przygotowania:

Chleb podawać z parówką i ketchupem.

PRZEPIS: Zupa pieczarkowa z łazankami (Alergeny: gluten, laktoza, seler) - 1 porcja

- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Makaron łazanki - 1/4 szklanki (25g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 2 i 1/2 sztuki (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/5 sztuki (63g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/2 łyżki (13g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Pieczarki oczyścić i pokroić w ćwiartki, przysmażyć je na odrobinie masła, przełożyć do miseczki. Marchew, pietruszkę, seler pokroić w drobną kosteczkę. Cebulę posiekać, ziemniaki obrać i pokroić w grubą kostkę. W garnku o grubym dnie podgrzać masło, dodać cebulę, liście laurowe, ziele angielskie, a po chwili pokrojone warzywa. Całość zalać bulionem. Gotować około 20 minut, po tym czasie dodać pieczarki i gotować około 15 minut. Odlać część bulionu, wymieszać ze śmietaną i dolać do zupy. Podawać z natką pietruszki.

PRZEPIS: Schab w sosie własnym z kaszą i surówka różowa (Alergeny: gluten, seler, jaja) - 1 porcja

- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/3 woreczka (40g)
- Kapusta czerwona - 1/3 szklanki (45g)
- Olej rzepakowy - 2/3 łyżki (6ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/8 porcji (30g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)
- Majonez light - 1/4 łyżki (6g)



Sposób przygotowania:

Przygotować schab i podawać z kaszą i surówką

PRZEPIS: Koktajl owocowy, paluchy kukurydziane (Alergeny: laktoza, gluten) - 1 porcja

- Banan - 1/4 sztuki (30g)
- Chrupki kukurydziane - 5 garści (25g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Truskawki - 1/2 szklanki (80g)



Sposób przygotowania:

Przygotować koktajl.

PRZEPIS: Kuleczki wielozbożowe na mleku (Alergeny: laktoza, gluten, kakao) - 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (90ml)
- Płatki zbożowe, mieszane - 7 łyżek (35g)



Sposób przygotowania:

Przygotować śniadanie.

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

- Miód pszczeleli - 1/6 łyżki (4g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Bułka pszenna - 1/3 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Wekę posmarować masłem i miodem.

PRZEPIS: Zupa kalafiorowa z zacierką (Alergeny: laktoza, jaja, seler, gluten) - 1 porcja

- Bulion warzywny - 1 szklanka (250ml)
- Kalafior - 1/3 porcji (75g)
- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Makaron zacierka - 1/4 szklanki (45g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Sól biała - 5 szczypt (5g)
- Cebula dymka - 1/2 sztuki (10g)
- Masło ekstra - 1/5 plastra (2g)
- Gałka muskatołowa, mielona - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Cebulę i por posiekać, dusić na maśle, dorzucić podzielony na drobne różyczki kalafior. Podgrzewać około 5 minut, co chwilę mieszając. Zalać bulionem, gotować 15 minut. Dodać przyprawy. Zostawić na ogniu jeszcze 5 minut. Podać z zacierką i posiekanym koperkiem.

PRZEPIS: Kotlecik drobiowy panierowany, ziemniaki i surówka z kapusty białej (Alergeny: jaja, gluten, seler) - 1 porcja

- Jaja kurcze, całe - 1/8 sztuki (3g)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/7 sztuki (25g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (3g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, średnie - 2 sztuki (180g)
- Surówka z białej kapusty - 2/3 porcji (85g)



Sposób przygotowania:

Przygotować kotlety i podawać z ziemniakami i surówką

PRZEPIS: Chleb graham z masłem, kiełbasą żywiecką i rzodkiewką (Alergeny: gluten, laktoza) - 1 porcja

- Kiełbasa żywiecka - 3 i 3/4 plastra (15g)
- Rzodkiewka - 3 sztuki (45g)
- Masło ekstra - 1/3 plastra (3g)
- Chleb graham - 2 kromki (60g)



Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki

PRZEPIS: Herbata owocowa - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Zaparzyć herbatę.

PRZEPIS: Chleb kukurydziany z masłem, szynką drobiową i pomidorem (Alergeny: laktoza, gluten) - 1 porcja

- Chleb z mąki kukurydzianej - 3/4 kromki (30g)
- Pomidor - 1/8 sztuki (15g)
- Szynka drobiowa, mielona - 3/4 plastra (15g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (7g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki

PRZEPIS: Zupa krupnik z wkładką (Alergeny: seler, gluten) - 1 porcja

- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/8 woreczka (5g)
- Cebula - 1/8 sztuki (5g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Oliwa z oliwek - 1/5 łyżki (2ml)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/4 szklanki (25g)
- Ziemniaki, średnie - 1/8 sztuki (10g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/8 sztuki (4g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

Udka umyć, włożyć do garnka i zalać wodą (około 3,5 L). Zagotować, wyszumować, dodać włoszczyznę, ziele angielskie i liść laurowy. Dodać pokrojoną w plastry marchewkę, ziemniaki i cebulę w kostkę oraz natkę pietruszki. Wszystko gotować około 40 minut na małym ogniu. Dodać ryż i od czasu do czasu zamieszać. Doprawić solą i pieprzem. Gotować do miękkości.

PRZEPIS: Pierogi ruskie masełkiem omaszczone cebulką okraszane (Alergeny: gluten, laktoza, jaja, seler) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (1g)
- Cebula - 1/7 sztuki (14g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 4 i 3/4 łyżki (57g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser twarogowy, chudy - 1 i 1/4 plastra (36g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 3/4 sztuki (71g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)



Sposób przygotowania:

Ziemniaki ugotować w osolonej wodzie. Cebulkę zeszklić na teflonowej patelni bez tłuszczu, ciągle mieszając – ewentualnie dodać trochę wody, żeby się nie przypaliła. Ser odcisnąć z wody na sitku. Wymieszać ser z cebulą i ziemniakami, doprawić mocno pieprzem i dodać sól. Mąkę przesiać na stolnicę, dodać trochę soli i wyrabiać z ciepłą wodą. Jeśli ciasto będzie zbyt gęste, dodać trochę wody, jeśli zbyt miękkie, dodać mąki. Odłożyć owinięte w folię ciasto na minimum 30 minut do lodówki – wtedy będzie się łatwiej wałkowało. Ciasto rozwałkować na cienkie placki, szklanką wycinać z niego kółka. Na każde kółko nałożyć porcję farszu, złożyć na pół i skleić mocno tak, aby farsz nie wypadł. Zagotować osoloną wodę, włożyć pierogi do garnka porcjami 6-10 sztuk w zależności od pojemności garnka. Gotować 3-5 minut, aż wypłyną. Można podawać z podsmażoną na patelni szynką.

PRZEPIS: Mus z kaszy manny z sokiem malinowym (Alergeny: gluten, laktoza) - 1 porcja

- Kasza manna - 1/4 szklanki (45g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Sok malinowy, koncentrat - 1 i 1/2 łyżki (15ml)



Sposób przygotowania:

Gotować kaszę aż do wchłonięcia wody. Podawać z sokiem malinowym.

PRZEPIS: Chleb graham z masłem i twarożkiem ogórkowym (Alergeny: gluten, laktoza) - 1 porcja

- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Ogórek - 1/4 sztuki (50g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 2/3 plastra (20g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Chleb graham - 1 kromka (30g)



Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki

PRZEPIS: Barszcz ukraiński (Alergeny: seler, laktoza, gluten) - 1 porcja

- Burak - 2/3 sztuki (70g)
- Cebula - 1/6 sztuki (18g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (20g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/3 łyżeczki (5g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (13g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/6 sztuki (54g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1/6 łyżki (3g)
- Wieprzowina, żeberka - 1/8 porcji (5g)
- Ziemniaki, późne - 1/2 sztuki (45g)
- Fasola biała, surowa - 1/8 szklanki (10g)
- Sok z cytryny - 1/3 łyżki (2ml)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

Ugotować buraki w łupinach ok. 3 godziny. Do zimnej wody włożyć żeberka, jak woda zacznie się gotować, dodać w kawałku seler oraz pietruszkę, 2 garści posiekanej kapusty, cebuli, dodać marchewkę pokrojoną w słupki oraz buraki. Dodać liście laurowe, ziele angielskie, czosnek, natkę pietruszki, szczyptę soli. Całość gotować ok. 1 godzinę. Po tym czasie dodać fasolę i pokrojone w kostkę ziemniaki. Jak ziemniaki będą miękkie dodać 2 łyżeczki koncentratu pomidorowego i 1/2 łyżeczki soku z cytryny. Gotować jeszcze 10 min i na koniec zaprawić śmietaną.

PRZEPIS: Ryba panierowana miruna z ziemniakami i surówka z kapusty kiszonej (Alergeny: ryby, gluten, jaja, seler) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Kapusta kiszona, w zalewie, słoik - 1/4 szklanki (30g)
- Miruna, filet - 1/8 sztuki (40g)
- Oliwa z oliwek - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)
- Ziemniaki - 1 i 2/3 sztuki (150g)

**Sposób przygotowania:**

Rybę umyć, oprószyć solą i pieprzem, obtoczyć w jajku i bułce tartej i smażyć na oleju. Ziemniaki ugotować, następnie przygotować z nich purée. Podawać z kapustą kiszoną.

PRZEPIS: Kisiel owocowy, kruche ciasteczko (Alergeny: gluten, jaja) - 1 porcja

- Mąka ziemniaczana - 3/4 łyżki (19g)
- Mieszanka owocowa, mrożona - 1/4 opakowania (120g)
- Ciastka kruche - 2 sztuki (20g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)
- Erytrol - 2 i 2/3 łyżeczki (13g)

**Sposób przygotowania:**

Wrzucić wszystkie owoce do garnka, zalać 400 ml wody i zagotować. Dodać sok z cytryny, esencję waniliową, erytrol lub cukier. Całość gotować, aż owoce się rozmrożą. W 100 ml wody wymieszać 3 łyżki mąki ziemniaczanej. Do garnka wlać zawiesinę, wymieszać trzepaczką. Całość gotować przez 4 minuty.