



# Plan żywnościowy

Przedszkola

**02.01.2024 - 05.01.2024**



**SPÓŁDZIELNIA SOCJALNA TRADYCJE  
REGIONALNE**



wtorek (2024-01-02)	środa (2024-01-03)	czwartek (2024-01-04)	piątek (2024-01-05)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb pszenno-żytni z masłem, pasztetem i pomidorem (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) Mandarynki	Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb pszenny z masłem, szynką konserwową i ogórkiem zielonym (Alergeny: gluten, laktoza) Banan	Płatki ryżowe na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb kukurydziany z masłem, twarożek na słodko (Alergeny: laktoza) Gruszka	Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb pszenny z masłem, pasta jajeczna ze szczypiorkiem (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) Marchew
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Zupa gulaszowa (Alergeny: seler, laktoza, jaja) Ryż z jabłkami (Alergeny: laktoza) Kompot	Zupa fasolowa z groszku perełka (Alergeny: laktoza, seler, jaja) Pulpety wieprzowe w sosie koperkowym, kasza i surówka z kapusty białej (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) Kompot	Kapuśniak (Alergeny: seler) Dramstki z ziemniakami i surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem kiszonym i marchewką (Alergeny: laktoza, seler) Kompot	Zupa ogórkowa z ryżem (Alergeny: seler, laktoza) Ryba panierowana z ziemniakami i surówka z kapusty kiszonej (Alergeny: ryby, gluten, jaja, seler) Kompot
<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>
Kisiel owocowy i biszkopty (Alergeny: gluten, jaja)	Kasza manna na mleku z sokiem malinowym (Alergeny: gluten, laktoza) Woda	Chleb graham z masłem, serem żółtym i rzodkiewką (Alergeny: laktoza, gluten) Herbata owocowa	Bułeczka z kruszonką (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) Herbata z cytryną
<b>Energia:</b> Kcal <b>996 = 4159 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>30,00 %</b> Kcal z białka <b>12,64 %</b> Kcal z węglowodanów <b>64,90 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>1081 = 4543 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>25,89 %</b> Kcal z białka <b>13,33 %</b> Kcal z węglowodanów <b>63,76 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>1019 = 4265 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>28,26 %</b> Kcal z białka <b>14,27 %</b> Kcal z węglowodanów <b>61,93 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>1033 = 4329 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>28,46 %</b> Kcal z białka <b>13,85 %</b> Kcal z węglowodanów <b>60,76 %</b>
<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>161,61 g</b> Błonnik: <b>19,25 g</b> Skrobia: <b>59,03 g</b>	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>172,30 g</b> Błonnik: <b>15,59 g</b> Skrobia: <b>92,21 g</b>	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>157,76 g</b> Błonnik: <b>25,22 g</b> Skrobia: <b>58,83 g</b>	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>156,92 g</b> Błonnik: <b>16,77 g</b> Skrobia: <b>92,34 g</b>
<b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>31,48 g</b> Białko roślinne: <b>8,31 g</b> Białko zwierzęce: <b>3,65 g</b>	<b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>36,03 g</b> Białko roślinne: <b>16,69 g</b> Białko zwierzęce: <b>6,55 g</b>	<b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>36,36 g</b> Białko roślinne: <b>13,43 g</b> Białko zwierzęce: <b>11,00 g</b>	<b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>35,77 g</b> Białko roślinne: <b>9,44 g</b> Białko zwierzęce: <b>6,22 g</b>
<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>33,20 g</b> Cholesterol: <b>65,84 mg</b>	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>31,10 g</b> Cholesterol: <b>105,03 mg</b>	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>32,00 g</b> Cholesterol: <b>116,21 mg</b>	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>32,67 g</b> Cholesterol: <b>253,70 mg</b>



02.01.2024 (wtorek)

**► Śniadanie (E: 312kcal, B o.: 9.56g, T: 15.68g, W o.: 33.89g)**

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

Chleb pszenno-żytni z masłem, pasztetem i pomidorem (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) (E: 180kcal, B o.: 4.45g, T: 10.99g, W o.: 15.41g) 1 porcja

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

**► Obiad (E: 509kcal, B o.: 18.14g, T: 16.59g, W o.: 75.33g)**

Zupa gulaszowa (Alergeny: seler, laktoza, jaja) (E: 275kcal, B o.: 12.81g, T: 14.96g, W o.: 24.18g) 1 porcja

Ryż z jabłkami (Alergeny: laktoza) (E: 221kcal, B o.: 5.2g, T: 1.58g, W o.: 47.92g) 1 porcja

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

**► Podwieczorek (E: 175kcal, B o.: 3.78g, T: 0.93g, W o.: 52.39g)**

Kisiel owocowy i biszkopty (Alergeny: gluten, jaja) (E: 175kcal, B o.: 3.78g, T: 0.93g, W o.: 52.39g) 1 porcja

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	996 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	31.48 g
<b>Tłuszcz:</b>	33.2 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	161.61 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	19.25 g		



03.01.2024 (środa)

**► Śniadanie (E: 303kcal, B o.: 7.71g, T: 9.36g, W o.: 48.5g)**

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

Chleb pszenny z masłem, szynką konserwową i ogórkiem zielonym (Alergeny: gluten, laktoza) (E: 157kcal, B o.: 4.76g, T: 7.33g, W o.: 18.68g) 1 porcja

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

**► Obiad (E: 530kcal, B o.: 18.14g, T: 16.74g, W o.: 82.74g)**

Zupa fasolowa z groszku perełka (Alergeny: laktoza, seler, jaja) (E: 216kcal, B o.: 7.93g, T: 2.63g, W o.: 43.36g) 1 porcja

Pulpety wieprzowe w sosie koperkowym, kasza i surówka z kapusty białej (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 301kcal, B o.: 10.08g, T: 14.06g, W o.: 36.15g) 1 porcja

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

**► Podwieczorek (E: 248kcal, B o.: 10.18g, T: 5g, W o.: 41.06g)**

Kasza manna na mleku z sokiem malinowym (Alergeny: gluten, laktoza) (E: 248kcal, B o.: 10.18g, T: 5g, W o.: 41.06g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1081 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	36.03 g
<b>Tłuszcz:</b>	31.1 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	172.3 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	15.59 g		

**04.01.2024** (czwartek)**► Śniadanie (E: 360kcal, B o.: 10.69g, T: 11.11g, W o.: 54.91g)**

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

Chleb kukurydziany z masłem, twarożek na słodko (Alergeny: laktoza) (E: 176kcal, B o.: 5.03g, T: 7.01g, W o.: 22.94g) 1 porcja

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

**► Obiad (E: 435kcal, B o.: 17.54g, T: 12.88g, W o.: 70.64g)**

Kapuśniak (Alergeny: seler) (E: 245kcal, B o.: 7.23g, T: 0.95g, W o.: 57.64g) 1 porcja

Dramstiki z ziemniakami i surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem kiszonym i marchewką (Alergeny: laktoza, seler) (E: 177kcal, B o.: 10.18g, T: 11.88g, W o.: 9.77g) 1 porcja

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

**► Podwieczorek (E: 224kcal, B o.: 8.13g, T: 8.01g, W o.: 32.21g)**

Chleb graham z masłem, serem żółtym i rzodkiewką (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 223kcal, B o.: 8.11g, T: 8.01g, W o.: 32.12g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1019 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	36.36 g
<b>Tłuszcz:</b>	32 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	157.76 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	25.22 g		



05.01.2024 (piątek)

**► Śniadanie (E: 299kcal, B o.: 12g, T: 14.34g, W o.: 33.08g)**

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

Chleb pszenny z masłem, pasta jajeczna ze szczypiorkiem (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) (E: 179kcal, B o.: 6.49g, T: 9.65g, W o.: 17.1g) 1 porcja

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

**► Obiad (E: 425kcal, B o.: 16.36g, T: 11.92g, W o.: 67.58g)**

Zupa ogórkowa z ryżem (Alergeny: seler, laktoza) (E: 153kcal, B o.: 5.1g, T: 5.32g, W o.: 24.13g) 1 porcja

Ryba panierowana z ziemniakami i surówka z kapusty kiszzonej (Alergeny: ryby, gluten, jaja, seler) (E: 259kcal, B o.: 11.13g, T: 6.55g, W o.: 40.22g) 1 porcja

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

**► Podwieczorek (E: 309kcal, B o.: 7.41g, T: 6.41g, W o.: 56.26g)**

Bułeczka z kruszonką (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) (E: 304kcal, B o.: 7.23g, T: 6.38g, W o.: 55.31g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1033 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	35.77 g
<b>Tłuszcz:</b>	32.67 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	156.92 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	16.77 g		

---

**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 pszenno-żytni z masłem, pasztetem i pomidorem (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) - 1 porcja

- Chleb graham, pszenno-żytni - 1 kromka (30g)
- Pomidor - 1/4 sztuki (50g)
- Masło ekstra - 3/4 plastra (8g)
- Pasztet podlaski z kurczaka - 1 i 1/4 łyżki (25g)

**Sposób przygotowania:**

Chleb posmarować masłem i pasztetem, pomidora pokroić na plastry i położyć na kanapce.

---

**PRZEPIS:** Zupa gulaszowa (Alergeny: seler, laktoza, jaja) - 1 porcja

- Bulion warzywny - 1/3 szklanki (100ml)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Makaron zacierka - 1/8 szklanki (10g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (11ml)
- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Pomidory w puszcze - 1/8 szklanki (10g)
- Majeranek, suszony - 1 łyżeczka (3g)
- Papryka, w proszku - 1/2 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Wołowina, polędwica chuda, stek - 1/8 porcji (40g)
- Ziemniaki, późne - 2/3 sztuki (50g)

**Sposób przygotowania:**

Wołowinę pokroić w drobną kostkę i podsmażyć na oliwie. Dodać posiekaną również w kostkę cebulę, sprasowany czosnek i posypać łyżką słodkiej papryki, jednocześnie dokładnie mieszając, aby się nie przypaliła. Usmażone mięso przełożyć do garnka, przyprawić solą i pieprzem, dodać pomidory i posiekaną w kostkę paprykę. Dodać 2,5 litra bulionu. Dodać pokrojoną w plastry marchew i ziemniaki pokrojone w kostkę. Gotować na wolnym ogniu aż warzywa zmiękną. Jeśli trzeba- dodać soli i pieprzu, a na koniec łyżkę majeranku i opcjonalnie drobno posiekaną natkę pietruszki. Jeśli ktoś woli gęstsza konsystencję takich zup, może wyjąć z garnka ziemniaki i marchew, zmiksować i w takiej postaci umieścić z powrotem.

---

**PRZEPIS:** Ryż z jabłkami (Alergeny: laktoza) - 1 porcja

- Jabłko - 1/3 sztuki (70g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 i 1/2 łyżki (50g)
- Miód pszczeli - 1/6 łyżki (4g)
- Cynamon, mielony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Ryż biały - 1/5 szklanki (40g)

**Sposób przygotowania:**

Ryż ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Dodać starte jabłko, cynamon, jogurt i miód. Wszystkie składniki wymieszać.

**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:** Kisiel owocowy i biszkopty (Alergeny: gluten, jaja) - 1 porcja

- Biszkopty - 5 sztuk (15g)
- Mąka ziemniaczana - 3/4 łyżki (19g)
- Mieszanka owocowa, mrożona - 1/4 opakowania (113g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)
- Ekstrakt wanilii, bez alkoholu - 1/4 łyżeczki (1ml)
- 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 rozmróżą. W 100 ml wody wymieszać 3 łyżki mąki ziemniaczanej. Do garnka wlać zawiesinę, wymieszać trzepaczką. Całość gotować przez 4 minuty.

**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 pszenny z masłem, szynką konserwową i ogórkiem zielonym (Alergeny: gluten, laktoza) - 1 porcja

- Chleb pszenny - 1 i 1/4 kromki (30g)
- Ogórek - 1/3 sztuki (80g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Szynka konserwowa - 1/2 plastra (10g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki

**PRZEPIS:** Zupa fasolowa z groszku perełka (Alergeny: laktoza, seler, jaja) - 1 porcja

- Makaron dwujajeczny - 1/3 szklanki (25g)
- Groch łuskany, połówki - 1/8 szklanki (10g)
- Liść laurowy, suszony - 1 i 1/2 sztuki (3g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Boczek wędzony, bez kości - 1/2 plastra (5g)
- Ziemniaki, późne - 2/3 sztuki (60g)
- Ziele angielskie - 1 łyżeczka (3g)

**Sposób przygotowania:**

Do gotującego grochu dodać podsmażony boczek, ziele angielskie i liść laurowy. Oddzielnie ugotować ziemniaki pokrojone w kostkę. Gdy wszystko będzie miękkie połączyć razem. Doprawić solą, pieprzem czarnym mielonym, majerankiem. Gotować jeszcze ok. 10 minut. Można podawać z makaronem.



---

**PRZEPIS:** Pulpety wieprzowe w sosie koperkowym, kasza i surówka z kapusty białej (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/3 woreczka (35g)
- Bulion warzywny - 1/7 szklanki (30ml)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (100g)
- Mięso mielone, wieprzowe z szynki - 1/7 szklanki (20g)
- Olej rzepakowy - 3/4 łyżki (8ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1 i 1/3 łyżki (25g)
- Koper, świeży - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować pulpety, podawać z sosem, kaszą i surówką.

---

**PRZEPIS:** Kasza manna na mleku z sokiem malinowym (Alergeny: gluten, laktoza) - 1 porcja

- Kasza manna - 1/7 szklanki (25g)
- Miód pszczeleli - 1/3 łyżki (10g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 szklanka (230ml)
- Sok malinowy, koncentrat - 1/2 łyżki (5ml)

**Sposób przygotowania:**

Odlać do miski pół szklanki zimnego mleka, a resztę zagotować ze szczyptą soli. Do miski z mlekiem dodać 1,5 łyżki kaszy manny, wymieszać i wlać do gotującego się mleka. Gotować do momentu aż kasza napęcznieje. Gotową kaszkę połączyć sokiem malinowym.

---

**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 kukurydziany z masłem, twarogiem na słodko (Alergeny: laktoza) - 1 porcja

- Chleb z mąki kukurydzianej - 3/4 kromki (30g)
- Miód pszczeleli - 1/3 łyżki (10g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 1/2 plastra (15g)
- Masło ekstra - 1/3 plastra (4g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki

---

**PRZEPIS:** Kapuśniak (Alergeny: seler) - 1 porcja

- Kapusta kwaszona - 1 i 1/4 szklanki (125g)
- Marchew - 1 i 2/3 sztuki (70g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (35g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

Kapustę kiszoną drobno poszatkować, włożyć do garnka i zalać wodą. Następnie dodać pokrojoną marchew, ziemniaki, seler, pietruszkę. Gotować ok. 1 godziny. Następnie dodać ziele angielskie i liście laurowe. Gotować kolejne 30 minut. Pod koniec doprawić solą i pieprzem.

---

**PRZEPIS:** Dramstiki z ziemniakami i surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem kiszonym i marchewką (Alergeny: laktoza, seler) - 1 porcja

- Kapusta pekińska - 2 liście (100g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Majeranek, suszony - 1 łyżeczka (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1/3 plastra (3g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (45g)
- Ogórki kiszone - 3/4 sztuki (45g)
- Majonez light - 1/5 łyżki (5g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować dramstiki i podawać z ziemniakami i surówką.

---

**PRZEPIS:** Chleb graham z masłem, serem żółtym i rzodkiewką (Alergeny: laktoza, gluten) - 1 porcja

- Rzodkiewka - 4 sztuki (60g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Chleb graham - 2 kromki (60g)
- Ser gouda - 1/3 plastra (10g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki

---

**PRZEPIS:** Herbata owocowa - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Zaparzyć herbatę.

---

**PRZEPIS:** Chleb pszenny z masłem, pasta jajeczna ze szczypiorkiem (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 2/3 sztuki (30g)
- Szczypiorek - 2/3 łyżki (3g)
- Chleb pszenny - 1 i 1/4 kromki (30g)
- Majonez lekki - Hellmann's - 1/5 łyżki (5g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)



#### Sposób przygotowania:

1. Jajka ugotuj na twardo.
2. Ugnieć jajka widelcem i wymieszaj z majonezem.
3. Chleb posmaruj margaryną i pastą jajeczną

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

- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Koper ogrodowy - 1/2 łyżeczki (2g)
- Marchew - 1 i 1/3 sztuki (60g)
- Ogórek - 1/3 sztuki (65g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (10g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1 łyżka (18g)
- Bulion rosółowy - 1 i 2/3 szklanki (375ml)
- Masło ekstra - 1/3 plastra (3g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



#### Sposób przygotowania:

Cebulę obrać i pokroić w kostkę, włożyć do garnka, dodać połowę masła i co chwilę mieszając zeszklić przez ok. 3 minuty. Por obrać, dokładnie umyć, pokroić wzdłuż na 4 części, następnie na plasterki. Dodać do garnka i mieszając smażyć na umiarkowanym ogniu przez około 2 - 3 minuty. Marchewkę, pietruszkę umyć i zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Dodać do garnka razem z drugą połową masła i mieszając smażyć przez około 2 minuty. W międzyczasie dodać liść laurowy, ziele angielskie, doprawić solą i pieprzem. Wlać gorący bulion i zagotować. Dodać ryż i gotować. Ogórki obrać i zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Dodać do zupy i gotować przez około 5 minut. Na koniec dodać koperek. Odstawić z ognia i stopniowo dodać śmietanę.

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

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Bułka tarta - 1/7 szklanki (15g)
- Kapusta kiszona, w zalewie, słoik - 1/4 szklanki (30g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Dorsz świeży, filety bez skóry - 1/3 porcji (30g)
- 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:** Bułeczka z kruszonką (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 4 i 1/4 łyżki (50g)
- Cukier - 2/3 łyżki (8g)
- Cukier puder - 3/4 łyżki (9g)
- 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.

---