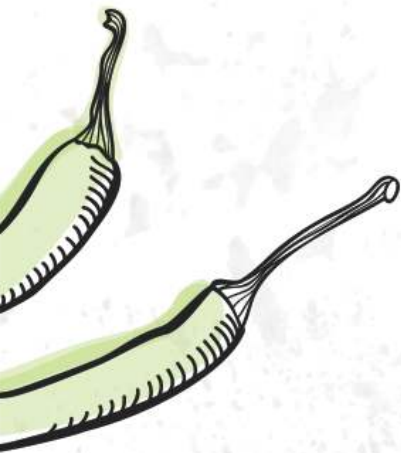




plan ŻYWIENIOWY

Przedszkola

05.02.2024 - 09.02.2024



SPÓŁDZIELNIA SOCJALNA
TRADYCJE REGIONALNE



poniedziałek (2024-02-05)	wtorek (2024-02-06)	środa (2024-02-07)	czwartek (2024-02-08)	piątek (2024-02-09)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Płatki kukurydziane na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb pszenny z masłem, szynką konserwową i ogórkiem zielonym (Alergeny: gluten, laktoza) Mandarynki	Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb pszenno-żytni z masłem, sałatą i parówką z ketchupem (Alergeny: gluten, laktoza) Jabłko	Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb graham z masłem, serem żółtym i pomidorem (Alergeny: laktoza, gluten) Gruszka	Kuleczki wielozbożowe na mleku (Alergeny: laktoza, gluten, kakao) Weka z masłem i miodem (Alergeny: gluten, laktoza) Banan	Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb pszenno-żytni z masłem, pasta twarogowa z tuńczykiem (Alergeny: laktoza, gluten, seler, ryby) Pomarańcza
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa chłopska (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Makaron kokardki z sosem śmietanowo-brokulowym i kurczakiem (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) Kompot	Zupa pieczarkowa z łazankami (Alergeny: gluten, laktoza, seler) Schab duszony w sosie własnym z kaszą i buraczki (Alergeny: gluten, seler) Kompot	Krem z kalafiora z koperkiem i grzankami (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Gołąbki bez zawijania z mięsem wieprzowym w sosie pomidorowym, mini marchewka (Alergeny: laktoza, gluten, seler)	Rosół z makaronem (Alergeny: gluten, seler, jaja) Filet drobiowy w panierce kukurydzianej, ziemniaki i surówka z białej kapusty (Alergeny: gluten, jaja, seler) Pączki tradycyjne Kompot	Żurek z białą kiełbasą i jajkiem (Alergeny: gluten, laktoza, seler, jaja) Pierogi ruskie masłem omaszczonym cebulką okraszone (Alergeny: gluten, laktoza, jaja, seler) Kompot
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Bułeczka z kruszonką (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) Herbata owocowa	Kisiel owocowy, paluchy kukurydziane (Alergeny: gluten)	Mini drożdżówka z serem (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) Woda źródlana	Bułeczka pszenna z masłem, szynką drobiową i rzodkiewką (Alergeny: laktoza, gluten) Herbata z cytryną	Koktajl waniliowy, kruche ciasteczko (Alergeny: laktoza, gluten, jaja)
Energia: Kcal 1046 = 4404 kJ Kcal z tłuszczu 27,02 % Kcal z białka 13,84 % Kcal z węglowodanów 61,44 %	Energia: Kcal 987 = 4124 kJ Kcal z tłuszczu 26,89 % Kcal z białka 14,48 % Kcal z węglowodanów 67,85 %	Energia: Kcal 1032 = 4331 kJ Kcal z tłuszczu 27,91 % Kcal z białka 13,97 % Kcal z węglowodanów 60,79 %	Energia: Kcal 1054 = 4406 kJ Kcal z tłuszczu 28,72 % Kcal z białka 13,20 % Kcal z węglowodanów 59,74 %	Energia: Kcal 1072 = 4335 kJ Kcal z tłuszczu 25,09 % Kcal z białka 13,48 % Kcal z węglowodanów 58,09 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 160,66 g Błonnik: 11,58 g Skrobia: 110,69 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 167,43 g Błonnik: 26,27 g Skrobia: 72,94 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 156,85 g Błonnik: 19,06 g Skrobia: 74,66 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 157,42 g Błonnik: 11,54 g Skrobia: 30,03 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 155,69 g Błonnik: 13,22 g Skrobia: 55,26 g
Białko: Białko ogółem: 36,20 g Białko roślinne: 16,31 g Białko zwierzęce: 11,99 g	Białko: Białko ogółem: 35,72 g Białko roślinne: 14,25 g Białko zwierzęce: 12,57 g	Białko: Białko ogółem: 36,04 g Białko roślinne: 16,47 g Białko zwierzęce: 4,94 g	Białko: Białko ogółem: 34,78 g Białko roślinne: 11,55 g Białko zwierzęce: 15,94 g	Białko: Białko ogółem: 36,13 g Białko roślinne: 8,86 g Białko zwierzęce: 13,49 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 31,40 g Cholesterol: 127,23 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 29,49 g Cholesterol: 80,63 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 32,00 g Cholesterol: 93,37 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 33,64 g Cholesterol: 146,81 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 29,88 g Cholesterol: 104,76 mg

**05.02.2024** (poniedziałek)**► Śniadanie (E: 389kcal, B o.: 10.87g, T: 11.58g, W o.: 63.07g)**

Płatki kukurydziane na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 191kcal, B o.: 5.72g, T: 4.08g, W o.: 34.06g) 1 porcja

Chleb pszenny z masłem, szynką konserwową i ogórkiem zielonym (Alergeny: gluten, laktoza) (E: 153kcal, B o.: 4.55g, T: 7.3g, W o.: 17.81g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 409kcal, B o.: 18.58g, T: 13.5g, W o.: 55.87g)

Zupa chłopska (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 111kcal, B o.: 3.87g, T: 4.84g, W o.: 13.93g) 1 porcja

Makaron kokardki z sosem śmietanowo-brokułowym i kurczakiem (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 285kcal, B o.: 14.58g, T: 8.61g, W o.: 38.71g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 248kcal, B o.: 6.75g, T: 6.32g, W o.: 41.72g)

Bułeczka z kruszonką (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) (E: 247kcal, B o.: 6.73g, T: 6.32g, W o.: 41.63g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1046 kcal	Białko ogółem:	36.2 g
Tłuszcz:	31.4 g	Węglowodany ogółem:	160.66 g
Błonnik pokarmowy:	11.58 g		



06.02.2024 (wtorek)

► Śniadanie (E: 327kcal, B o.: 10.75g, T: 16.37g, W o.: 34.36g)

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, sałatą i parówką z ketchupem (Alergeny: gluten, laktoza) (E: 228kcal, B o.: 8.4g, T: 14.24g, W o.: 15.94g) 2 porcje

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

► Obiad (E: 430kcal, B o.: 19.98g, T: 11.8g, W o.: 67.62g)

Zupa pieczarkowa z łazankami (Alergeny: gluten, laktoza, seler) (E: 153kcal, B o.: 6.64g, T: 3.39g, W o.: 28.38g) 1 porcja

Schab duszony w sosie własnym z kaszą i buraczki (Alergeny: gluten, seler) (E: 264kcal, B o.: 13.21g, T: 8.36g, W o.: 36.01g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 230kcal, B o.: 4.99g, T: 1.32g, W o.: 65.45g)

Kisiel owocowy, paluchy kukurydziane (Alergeny: gluten) (E: 230kcal, B o.: 4.99g, T: 1.32g, W o.: 65.45g) 1 porcja

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	987 kcal	Białko ogółem:	35.72 g
Tłuszcz:	29.49 g	Węglowodany ogółem:	167.43 g
Błonnik pokarmowy:	26.27 g		



07.02.2024 (środa)

► Śniadanie (E: 414kcal, B o.: 15.62g, T: 16.6g, W o.: 53.6g)

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

Chleb graham z masłem, serem żółtym i pomidorem (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 269kcal, B o.: 10.51g, T: 11.91g, W o.: 31.92g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 368kcal, B o.: 14.32g, T: 9.77g, W o.: 58.6g)

Krem z kalafiora z koperkiem i grzankami (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 149kcal, B o.: 6.34g, T: 2.58g, W o.: 28.24g) 1 porcja

Gołąbki bez zawijania z mięsem wieprzowym w sosie pomidorowym, mini marchewka (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 219kcal, B o.: 7.98g, T: 7.19g, W o.: 30.36g) 1 porcja

► Podwieczorek (E: 250kcal, B o.: 6.1g, T: 5.63g, W o.: 44.65g)

Mini drożdżówka z serem (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) (E: 250kcal, B o.: 6.1g, T: 5.63g, W o.: 44.65g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1032 kcal	Białko ogółem:	36.04 g
Tłuszcz:	32 g	Węglowodany ogółem:	156.85 g
Błonnik pokarmowy:	19.06 g		



08.02.2024 (czwartek)

► Śniadanie (E: 357kcal, B o.: 10.32g, T: 10.52g, W o.: 56.05g)

Kuleczki wielozbożowe na mleku (Alergeny: laktoza, gluten, kakao) (E: 156kcal, B o.: 7.08g, T: 3.5g, W o.: 24.13g) 1 porcja

Weka z masłem i miodem (Alergeny: gluten, laktoza) (E: 143kcal, B o.: 2.64g, T: 6.84g, W o.: 17.82g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 459kcal, B o.: 17.33g, T: 15.99g, W o.: 64.36g)

Rosół z makaronem (Alergeny: gluten, seler, jaja) (E: 93kcal, B o.: 3.37g, T: 3.07g, W o.: 14.35g) 1 porcja

Filet drobiowy w panierce kukurydzianej, ziemniaki i surówka z białej kapusty (Alergeny: gluten, jaja, seler) (E: 187kcal, B o.: 10.79g, T: 6.67g, W o.: 21.94g) 1 porcja

Pączki tradycyjne (E: 166kcal, B o.: 3.04g, T: 6.2g, W o.: 24.84g) 2/3 sztuki (40g)

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

► Podwieczorek (E: 238kcal, B o.: 7.13g, T: 7.13g, W o.: 37.01g)

Bułeczka pszenna z masłem, szynką drobiową i rzodkiewką (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 233kcal, B o.: 6.95g, T: 7.1g, W o.: 36.06g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1054 kcal	Białko ogółem:	34.78 g
Tłuszcz:	33.64 g	Węglowodany ogółem:	157.42 g
Błonnik pokarmowy:	11.54 g		



09.02.2024 (piątek)

► Śniadanie (E: 310kcal, B o.: 13.55g, T: 8.65g, W o.: 44.03g)

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, pasta twarogowa z tuńczykiem (Alergeny: laktoza, gluten, seler, ryby) (E: 214kcal, B o.: 10.7g, T: 6.72g, W o.: 26.41g) 1 porcja

Pomarańcza (E: 47kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 11.3g) 1/3 sztuki (100g)

► Obiad (E: 496kcal, B o.: 16.6g, T: 10.59g, W o.: 74.73g)

Żurek z białą kielbasą i jajkiem (Alergeny: gluten, laktoza, seler, jaja) (E: 101kcal, B o.: 4.23g, T: 1.34g, W o.: 9.56g) 1 porcja

Pierogi ruskie masłem omaszczone cebulką okraszone (Alergeny: gluten, laktoza, jaja, seler) (E: 382kcal, B o.: 12.24g, T: 9.2g, W o.: 61.94g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 266kcal, B o.: 5.98g, T: 10.64g, W o.: 36.93g)

Koktajl waniliowy, kruche ciasteczko (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) (E: 266kcal, B o.: 5.98g, T: 10.64g, W o.: 36.93g) 1 porcja

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1072 kcal	Białko ogółem:	36.13 g
Tłuszcz:	29.88 g	Węglowodany ogółem:	155.69 g
Błonnik pokarmowy:	13.22 g		

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

- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Płatki kukurydziane - 1 i 1/4 szklanki (35g)



Sposób przygotowania:

Płatki zagotować na mleku.

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

- Chleb pszenny - 1 i 1/4 kromki (30g)
- Ogórek - 1/4 sztuki (50g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Szynka konserwowa - 1/2 plastra (10g)



Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki

PRZEPIS: Zupa chłopska (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Bulion warzywny - 1/3 szklanki (100ml)
- Kasza gryczana - 1/8 woreczka (10g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (10g)
- Boczek wędzony, bez kości - 1 plaster (10g)
- Ziemniaki, późne - 1/5 sztuki (20g)



Sposób przygotowania:

Z wszystkich składników przygotować zupę.

PRZEPIS: Makaron kokardki z sosem śmietanowo-brokułowym i kurczakiem (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) - 1 porcja

- Makaron dwujajeczny - 2/3 szklanki (45g)
- Brokuły, mrożone - 1/7 opakowania (60g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/7 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Zioła prowansalskie - 5 szczypt (5g)



Sposób przygotowania:

Ugotować makaron, przygotować sos śmietanowo-brokułowy i podawać z kurczakiem.

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 - 3 i 3/4 łyżki (45g)
- 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 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: Chleb pszenno-żytni z masłem, sałatą i parówką z ketchupem (Alergeny: gluten, laktoza) - 2 porcje

- Chleb graham, pszenno-żytni - 1 kromka (30g)
- Ketchup, łagodny - 1/2 łyżki (8g)
- Parówki drobiowe - 1 i 1/4 sztuki (50g)
- Sałata - 1/8 sztuki (20g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)

**Sposób przygotowania:**

Ugotowane parówki podawać z pieczywem i ketchupem.

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

- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Makaron łazanki - 1/7 szklanki (15g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 4 sztuki (80g)
- 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 duszony w sosie własnym z kaszą i buraczki (Alergeny: gluten, seler) - 6 porcji

- Kasza gryczana - 2 i 1/3 woreczka (240g)
- Oliwa z oliwek - 2 łyżki (20ml)
- Liście kolendry, suszone - 1 łyżeczka (3g)
- Majeranek, suszony - 1 łyżeczka (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 3/4 porcji (180g)
- Buraczki z jabłkami - 13 łyżek (390g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)



Sposób przygotowania:

Schab opłukać i osuszyć. Natrzeć mięso 1 łyżką soku z cytryny. Do miseczki wsypać czarny pieprz, sól, chilli, kolendrę i majeranek, dodać oliwę i dokładnie wymieszać. Nasmarować schab ziołami. Mięso dusić w sosie własnym aż do miękkości. Podawać z kaszą i surówką.

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

- Chrupki kukurydziane - 6 garści (30g)
- Mąka ziemniaczana - 3/4 łyżki (19g)
- Mieszanka owocowa, mrożona - 1/4 opakowania (113g)
- 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. Dolać sok z cytryny, esencję waniliową, erytrol lub cukier. Całość gotować, aż owoce się rozmrzną. W 100 ml wody wymieszać 3 łyżki mąki ziemniaczanej. Do garnka wlać zawiesinę, wymieszać trzepaczką. Całość gotować przez 4 minuty.

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, serem żółtym i pomidorem (Alergeny: laktoza, gluten) - 1 porcja

- Pomidor - 1/4 sztuki (50g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Chleb graham - 2 kromki (60g)
- Ser żółty z kminkiem - 1 plaster (20g)



Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki

PRZEPIS: Krem z kalafiora z koperkiem i grzankami (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Kalafior, mrożony - 1/6 opakowania (80g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1/4 łyżki (5g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1 szklanka (110g)
- Grzanki - 2 łyżki (20g)
- Koper, świeży - 3 i 3/4 łyżeczki (15g)



Sposób przygotowania:

Przygotować zupę krem.

PRZEPIS: Gołąbki bez zawijania z mięsem wieprzowym w sosie pomidorowym, mini marchewka (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Mięso mielone, wieprzowe z szynki - 1/7 szklanki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Kasza jęczmienna, pęczak - 1/4 woreczka (25g)
- Marchewka mini, surowa - 3/4 garści (90g)
- Passata - 1/4 szklanki (70g)



Sposób przygotowania:

Przygotować gołąbki i podawać z minimarchewką.

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

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (2g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3 i 3/4 łyżki (45g)
- Cukier - 1/3 łyżki (4g)
- Cukier puder - 2/3 łyżki (6g)
- Drożdże piekarskie, prasowane - 1/8 kostki (2g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Ser twarogowy, półtłusty - 1/8 plastra (2g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)



Sposób przygotowania:

Przygotować drożdżówki.

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

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/2 szklanki (120ml)
- Płatki zbożowe, mieszane - 5 łyżek (25g)



Sposób przygotowania:

Przygotować śniadanie.

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

- Miód pszczoły - 1/5 łyżki (5g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Bułka pszenna - 1/3 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Wekę posmarować masłem i miodem.

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

- Noga (udo) kurczaka - 1/8 sztuki (5g)
- Makaron gniazda, nitki - 1/4 sztuki (10g)
- Marchew - 2/3 sztuki (25g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- 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: Filet drobiowy w panierce kukurydzianej, ziemniaki i surówka z białej kapusty (Alergeny: gluten, jaja, seler) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/6 sztuki (35g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Płatki kukurydziane - 1/6 szklanki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, średnie - 3/4 sztuki (80g)
- Surówka z białej kapusty - 1/4 porcji (35g)

**Sposób przygotowania:**

Opanierować fileta, usmażyć i podawać z ziemniakami i surówką

PRZEPIS: Bułeczka pszenna z masłem, szynką drobiową i rzodkiewką (Alergeny: laktoza, gluten) - 1 porcja

- Bułka pszenna zwykła - 3/4 sztuki (60g)
- Rzodkiewka - 1 i 2/3 sztuki (25g)
- Szynka drobiowa, mielona - 3/4 plastra (15g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować bułkę.

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 pszenno-żytni z masłem, pasta twarogowa z tuńczykiem (Alergeny: laktoza, gluten, seler, ryby) - 1 porcja

- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Chleb graham, pszenno-żytni - 2 kromki (60g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Tuńczyk w sosie własnym - 2/3 łyżki (20g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Serek wiejski, 2% tłuszczu - 3/4 łyżki (15g)



Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki

PRZEPIS: Żurek z białą kielbasą i jajkiem (Alergeny: gluten, laktoza, seler, jaja) - 1 porcja

- Bulion warzywny - 2/3 szklanki (150ml)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, średnie - 1/3 sztuki (35g)
- Jaja gotowane - 1/8 sztuki (5g)
- Kielbasa z kurczaka - 1/8 sztuki (10g)
- Żurek staropolski, butelka - 1/6 opakowania (80ml)



Sposób przygotowania:

Do ugotowanego bulionu warzywnego dodać pokrojoną w plasterki kielbasę i czosnek. Gotować jeszcze przez pół godziny. Wyciągnąć kielbasę z żurku i odłożyć. Dodać zakwas – na początku połowę, a potem dolewać sprawdzając, czy nie jest za kwaśny. Doprawić przyprawami do smaku, dodać kielbasę.

PRZEPIS: Pierogi ruskie masłem 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 - 3/4 plastra (22g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 3/4 sztuki (80g)
- 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: Koktajl waniliowy, kruche ciasteczko (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) - 1 porcja

- Banan - 1/2 sztuki (60g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/2 szklanki (120ml)
- Ciasto kruche - 1/4 porcji (25g)
- Laska wanilii - 2/3 sztuki (2g)



Sposób przygotowania:

Przygotować koktajl.
