



Plan żywnościowy

Przedszkola

08.01.2024 - 12.01.2024



**SPÓŁDZIELNIA SOCJALNA TRADYCJE
REGIONALNE**



poniedziałek (2024-01-08)	wtorek (2024-01-09)	środa (2024-01-10)	czwartek (2024-01-11)	piątek (2024-01-12)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb pszenny z masłem , szynką drobiową i pomidorem (Alergeny: gluten, laktoza) Pomarańcza	Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb pszenno- żytni z masłem, sałatą i parówką z ketchupem (Alergeny: gluten, laktoza) Jabłko	Płatki kukurydziane na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Weka z masłem i dżemem (Alergeny: gluten, laktoza) Banan	Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb graham z masłem, pasta twarogowa z rzodkiewką i szczypiorkiem (Alergeny: gluten, laktoza) Gruszka	Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb pszenny z masłem , serem żółtym i ogórkiem zielonym (Alergeny: gluten, laktoza) Mandarynki
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa kalafiorowa z ryżem (Alergeny: laktoza, seler) Makaron a'la pierożek (Alergeny: gluten, laktoza, jaja, seler) Kompot	Zupa pieczarkowa z makaronem (Alergeny: gluten, laktoza, seler, jaja) Kęski drobiowe w sosie pomidorowym, ryż i surówka z marchewki, pora i jabłka (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) Kompot	Zupa krupnik z wklądką (Alergeny: seler, gluten) Schab duszony w sosie własnym, ziemniaki i surówka z buraka i kapusty (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Kompot	Rosół z makaronem (Alergeny: gluten, seler, jaja) Filecik drobiowy panierowany, ziemniaki i surówka z selera (Alergeny: laktoza, seler, gluten, jaja) Kompot	Zupa ziemniaczana na wędzonce (Alergeny: laktoza, seler) Pierogi z serem na słodko (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) Kompot
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Mini drożdżówka z serem (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) Herbata owocowa	Smoothie waniliowe, paluchy kukurydziane (Alergeny: laktoza)	Buleczka pszenna z masłem, kielbasą żywiecką i papryką (Alergeny: laktoza, gluten) Herbata z cytryną	Buleczka maślana (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) Woda	Galaretką owocowa, kruche ciasteczko (Alergeny: laktoza, gluten, jaja, orzechy)
Energia: Kcal 1030 = 4317 kJ Kcal z tłuszczu 27,45 % Kcal z białka 14,05 % Kcal z węglowodanów 60,35 %	Energia: Kcal 1031 = 4325 kJ Kcal z tłuszczu 29,39 % Kcal z białka 13,06 % Kcal z węglowodanów 60,20 %	Energia: Kcal 996 = 4174 kJ Kcal z tłuszczu 27,10 % Kcal z białka 13,25 % Kcal z węglowodanów 62,95 %	Energia: Kcal 1022 = 4277 kJ Kcal z tłuszczu 28,21 % Kcal z białka 13,94 % Kcal z węglowodanów 61,21 %	Energia: Kcal 1067 = 4470 kJ Kcal z tłuszczu 27,83 % Kcal z białka 13,14 % Kcal z węglowodanów 59,64 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 155,41 g Błonnik: 18,62 g Skrobia: 75,90 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 155,16 g Błonnik: 19,74 g Skrobia: 75,71 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 156,75 g Błonnik: 16,83 g Skrobia: 65,41 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 156,39 g Błonnik: 17,06 g Skrobia: 69,07 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 159,08 g Błonnik: 8,00 g Skrobia: 48,74 g
Białko: Białko ogółem: 36,17 g Białko roślinne: 17,26 g Białko zwierzęce: 6,58 g	Białko: Białko ogółem: 33,66 g Białko roślinne: 15,19 g Białko zwierzęce: 8,32 g	Białko: Białko ogółem: 32,99 g Białko roślinne: 13,48 g Białko zwierzęce: 15,66 g	Białko: Białko ogółem: 35,62 g Białko roślinne: 12,47 g Białko zwierzęce: 10,99 g	Białko: Białko ogółem: 35,06 g Białko roślinne: 6,07 g Białko zwierzęce: 0,13 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 31,42 g Cholesterol: 110,63 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 33,67 g Cholesterol: 92,58 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 29,99 g Cholesterol: 86,51 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 32,03 g Cholesterol: 95,96 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 32,99 g Cholesterol: 78,06 mg



08.01.2024 (poniedziałek)

► Śniadanie (E: 361kcal, B o.: 12.01g, T: 10g, W o.: 57.94g)

Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 67kcal, B o.: 2.25g, T: 1.85g, W o.: 10.24g) 1 porcja

Chleb pszenny z masłem, szynką drobiową i pomidorem (Alergeny: gluten, laktoza) (E: 247kcal, B o.: 8.86g, T: 7.95g, W o.: 36.4g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 438kcal, B o.: 16.23g, T: 14.99g, W o.: 61.62g)

Zupa kalafiorowa z ryżem (Alergeny: laktoza, seler) (E: 184kcal, B o.: 6.23g, T: 5.36g, W o.: 29.38g) 1 porcja

Makaron a'la pierożek (Alergeny: gluten, laktoza, jaja, seler) (E: 241kcal, B o.: 9.87g, T: 9.58g, W o.: 29.01g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 231kcal, B o.: 7.93g, T: 6.43g, W o.: 35.85g)

Mini drożdżówka z serem (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) (E: 230kcal, B o.: 7.91g, T: 6.43g, W o.: 35.76g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1030 kcal	Białko ogółem:	36.17 g
Tłuszcz:	31.42 g	Węglowodany ogółem:	155.41 g
Błonnik pokarmowy:	18.62 g		



09.01.2024 (wtorek)

► Śniadanie (E: 324kcal, B o.: 11.06g, T: 15.67g, W o.: 35.51g)

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, sałatą i parówką z ketchupem (Alergeny: gluten, laktoza) (E: 187kcal, B o.: 6.15g, T: 10.78g, W o.: 16.13g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 459kcal, B o.: 15.53g, T: 13.11g, W o.: 74.24g)

Zupa pieczarkowa z makaronem (Alergeny: gluten, laktoza, seler, jaja) (E: 129kcal, B o.: 5.42g, T: 3.32g, W o.: 23.37g) 1 porcja

Kęski drobiowe w sosie pomidorowym, ryż i surówka z marchewki, pora i jabłka (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 317kcal, B o.: 9.98g, T: 9.74g, W o.: 47.64g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 248kcal, B o.: 7.07g, T: 4.89g, W o.: 45.41g)

Smoothie waniliowe, paluchy kukurydziane (Alergeny: laktoza) (E: 248kcal, B o.: 7.07g, T: 4.89g, W o.: 45.41g) 1 porcja

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1031 kcal	Białko ogółem:	33.66 g
Tłuszcz:	33.67 g	Węglowodany ogółem:	155.16 g
Błonnik pokarmowy:	19.74 g		



10.01.2024 (środa)

► Śniadanie (E: 391kcal, B o.: 8.97g, T: 11.12g, W o.: 65.78g)

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

Weka z masłem i dżemem (Alergeny: gluten, laktoza) (E: 142kcal, B o.: 2.65g, T: 6.86g, W o.: 17.62g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 432kcal, B o.: 18.76g, T: 10.84g, W o.: 70.36g)

Zupa krupnik z wkładką (Alergeny: seler, gluten) (E: 159kcal, B o.: 4.25g, T: 3.22g, W o.: 30.87g) 1 porcja

Schab duszony w sosie własnym, ziemniaki i surówka z buraka i kapusty (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 260kcal, B o.: 14.38g, T: 7.57g, W o.: 36.26g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 173kcal, B o.: 5.26g, T: 8.03g, W o.: 20.61g)

Bułeczka pszenna z masłem, kielbasą żywiecką i papryką (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 168kcal, B o.: 5.08g, T: 8g, W o.: 19.66g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	996 kcal	Białko ogółem:	32.99 g
Tłuszcz:	29.99 g	Węglowodany ogółem:	156.75 g
Błonnik pokarmowy:	16.83 g		



11.01.2024 (czwartek)

► Śniadanie (E: 302kcal, B o.: 11.24g, T: 11.62g, W o.: 40.8g)

Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) (E: 101kcal, B o.: 5.05g, T: 5.14g, W o.: 8.8g) 1 porcja

Chleb graham z masłem, pasta twarogowa z rzodkiewką i szczypiorkiem (Alergeny: gluten, laktoza) (E: 143kcal, B o.: 5.59g, T: 6.28g, W o.: 17.6g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 495kcal, B o.: 19.28g, T: 14.69g, W o.: 76.39g)

Rosół z makaronem (Alergeny: gluten, seler, jaja) (E: 177kcal, B o.: 6.22g, T: 3.27g, W o.: 32.83g) 1 porcja

Filecik drobiowy panierowany, ziemniaki i surówka z selera (Alergeny: laktoza, seler, gluten, jaja) (E: 305kcal, B o.: 12.93g, T: 11.37g, W o.: 40.33g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 225kcal, B o.: 5.1g, T: 5.72g, W o.: 39.2g)

Bułeczka maślana (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) (E: 225kcal, B o.: 5.1g, T: 5.72g, W o.: 39.2g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1022 kcal	Białko ogółem:	35.62 g
Tłuszcz:	32.03 g	Węglowodany ogółem:	156.39 g
Błonnik pokarmowy:	17.06 g		



12.01.2024 (piątek)

► Śniadanie (E: 309kcal, B o.: 10.71g, T: 13.26g, W o.: 38.26g)

Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 60kcal, B o.: 2.13g, T: 1.8g, W o.: 8.67g)	1 porcja
Chleb pszenny z masłem, serem żółtym i ogórkiem zielonym (Alergeny: gluten, laktoza) (E: 204kcal, B o.: 7.98g, T: 11.26g, W o.: 18.39g)	1 porcja
Mandarynki (E: 45kcal, B o.: 0.6g, T: 0.2g, W o.: 11.2g)	1 i 1/2 sztuki (100g)

► Obiad (E: 567kcal, B o.: 22.69g, T: 15.53g, W o.: 84.17g)

Zupa ziemniaczana na wędzonce (Alergeny: laktoza, seler) (E: 230kcal, B o.: 10.62g, T: 8.52g, W o.: 28.5g)	2 porcje
Pierogi z serem na słodko (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) (E: 324kcal, B o.: 11.94g, T: 6.96g, W o.: 52.44g)	1 porcja
Kompot (E: 13kcal, B o.: 0.13g, T: 0.05g, W o.: 3.23g)	1 porcja

► Podwieczorek (E: 191kcal, B o.: 1.66g, T: 4.2g, W o.: 36.65g)

Galaretko owocowa, kruche ciasteczko (Alergeny: laktoza, gluten, jaja, orzechy) (E: 191kcal, B o.: 1.66g, T: 4.2g, W o.: 36.65g)	1 porcja
--	----------

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1067 kcal	Białko ogółem:	35.06 g
Tłuszcz:	32.99 g	Węglowodany ogółem:	159.08 g
Błonnik pokarmowy:	8 g		

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

- Kawa zbożowa, w proszku - 1 łyżka (10g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kawę

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

- Chleb pszenny - 2 i 1/3 kromki (60g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)
- Szynka drobiowa, mielona - 1 i 1/4 plastra (25g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki

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

- Bulion warzywny - 1 szklanka (250ml)
- Kalafior - 1/2 porcji (100g)
- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Por - 1/6 sztuki (25g)
- Szafran, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
- Ryż biały - 1/7 szklanki (25g)
- Sól biała - 3 szczypty (3g)
- Cebula dymka - 1/2 sztuki (10g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- 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 posiekanym koperkiem.

PRZEPIS: Makaron a'la pierożek (Alergeny: gluten, laktoza, jaja, seler) - 1 porcja

- Cebula - 1/3 sztuki (35g)
- Czosnek - 2 ząbki (10g)
- Makaron pełnoziarnisty, pióra - 1/3 szklanki (30g)
- Marchew - 1 i 2/3 sztuki (75g)
- Bazylia, suszona - 2 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Kukurydza, konserwowa - 1/4 łyżki (5g)
- Wieprzowina, mięso mielone - 1/7 porcji (20g)
- Passata - 1/3 szklanki (80g)

**Sposób przygotowania:**

Makaron wrzucić do gotującej się wody i osolić. Na ugotowany już makaron, rozkruszyć kostkę twarogu. Masło rozpuścić na patelni i połączyć na gotowe danie. Dla smaku można posypać erytrytolem lub ksylitoltem.

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 (5g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3 łyżki (35g)
- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Cukier puder - 1/3 łyżki (3g)
- Drożdże piekarskie, prasowane - 1/8 kostki (2g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Ser twarogowy, półtłusty - 1/2 plastra (15g)
- 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: 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, sałatą i parówką z ketchupem (Alergeny: gluten, laktoza) - 1 porcja

- Chleb graham, pszenno-żytni - 1 kromka (30g)
- Ketchup, łagodny - 2/3 łyżki (10g)
- Parówki drobiowe - 3/4 sztuki (30g)
- Sałata - 1/8 sztuki (25g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)

**Sposób przygotowania:**

Ugotowane parówki podawać z pieczywem i ketchupem.

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

- Makaron dwujajeczny - 1/7 szklanki (10g)
- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- 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. Odląć część bulionu, wymieszać ze śmietaną i dolać do zupy. Podawać z natką pietruszki.

PRZEPIS: Kęski drobiowe w sosie pomidorowym, ryż i surówka z marchewki, pora i jabłka (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) - 1 porcja

- Filet z piersi kurczaka - 1/8 sztuki (20g)
- Jabłko - 1/8 sztuki (15g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Por - 1/6 sztuki (25g)
- Ryż biały - 1/4 szklanki (45g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Majonez light - 1/3 łyżki (10g)
- Passata - 1/3 szklanki (80g)



Sposób przygotowania:

Przygotować kęski, podawać z sosem, ryżem i surówką

PRZEPIS: Smoothie waniliowe, paluchy kukurydziane (Alergeny: laktoza) - 1 porcja

- Banan - 2/3 sztuki (80g)
- Chrupki kukurydziane - 5 garści (25g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/2 szklanki (120ml)
- Laska wanilii - 2/3 sztuki (2g)



Sposób przygotowania:

Przygotować koktajl.

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

- Dżem truskawkowy, niskosłodzony - 2/3 łyżeczki (10g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Bułka pszenna - 1/3 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Wekę posmarować masłem i miodem.

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

- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/4 woreczka (25g)
- Cebula - 1/7 sztuki (15g)
- Marchew - 3/4 sztuki (35g)
- 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 - 2/3 szklanki (60g)
- 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: Schab duszony w sosie własnym, ziemniaki i surówka z buraka i kapusty (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Burak - 1/4 sztuki (25g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (35g)
- Liście kolendry, suszone - 1 łyżeczka (3g)
- Majeranek, suszony - 2/3 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Ziemniaki, średnie - 1 i 2/3 sztuki (150g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/6 porcji (40g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować schab i podawać z ziemniakami i surówką

PRZEPIS: Bułeczka pszenna z masłem, kielbasą żywiecką i papryką (Alergeny: laktoza, gluten) - 1 porcja

- Bułka pszenna zwykła - 1/3 sztuki (30g)
- Kielbasa żywiecka - 2 i 1/2 plastra (10g)
- Papryka czerwona - 1/7 sztuki (35g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować bułkę z masłem, kielbasą żywiecką i papryką

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 - 2 łyżki (10g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Rzodkiewka - 2 i 1/3 sztuki (35g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 1/3 plastra (10g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Chleb graham - 1 kromka (30g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki z pastą.

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

- Noga (udo) kurczaka - 1/8 sztuki (2g)
- Makaron gniazda, nitki - 3/4 sztuki (30g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (35g)
- 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: Filecik drobiowy panierowany, ziemniaki i surówka z selera (Alergeny: laktoza, seler, gluten, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (2g)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/6 sztuki (35g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/7 sztuki (50g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, średnie - 1 i 2/3 sztuki (150g)

**Sposób przygotowania:**

Fileciki opanierować i usmażyć na oleju, podawać z ziemniakami i surówką z marchewki.

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

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3 łyżki (35g)
- Cukier - 1/2 łyżki (6g)
- Cukier puder - 2/3 łyżki (6g)
- 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

PRZEPIS: Chleb pszenny z masłem , serem żółtym 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)
- Ser żółty z kminkiem - 1 plaster (20g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki

PRZEPIS: Zupa ziemniaczana na wędzonce (Alergeny: laktoza, seler) - 2 porcje

- Bulion warzywny - 1 szklanka (250ml)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (4ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 1/3 sztuki (130g)
- Gałka muskatołowa, mielona - 1 szczypta (1g)
- Indyk, wędzony - 1/4 porcji (24g)

**Sposób przygotowania:**

Szynkę pokroić w kostkę i podsmażyć na oleju. Ziemniaki obrać i pokroić w kostkę. Do garnka wlać wodę (500 ml), dodać ziemniaki, bulion warzywny. Gotować 20 minut. Dodać śmietanę, przyprawy, zblendować. Przed podaniem posypać szynką.

PRZEPIS: Pierogi z serem na słodko (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) - 1 porcja

- Cukier - 2/3 łyżki (8g)
- Pierogi z serem - 4 sztuki (120g)
- Masło ekstra - 3/4 plastra (8g)

**Sposób przygotowania:**

Pierogi podawać z roztopionym masłem i cukrem.

PRZEPIS: Galaretko owocowa, kruche ciasteczko (Alergeny: laktoza, gluten, jaja, orzechy) - 1 porcja

- Ciastka kruche - 3 sztuki (30g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)
- Wegańska galaretka z agarem o smaku wiśniowym - 1/3 opakowania (15g)

**Sposób przygotowania:**

Wycisnąć sok z pomarańczy, wymieszać z przygotowaną wcześniej żelatyną. Wlać do szklanki i zostawić do stężenia. Podawać z mascarpone.