



plan ŻYWIENIOWY

Przedszkola

08.04.2024 - 12.04.2024



SPÓŁDZIELNIA SOCJALNA
TRADYCJE REGIONALNE



| poniedziałek (2024-04-08) | wtorek (2024-04-09) | środa (2024-04-10) | czwartek (2024-04-11) | piątek (2024-04-12) |
|---|---|--|--|---|
| Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie |
| Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb pszenno-żytni z masłem, szynką konserwową i rzodkiewką (Alergeny: gluten, laktoza) Jabłko | Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb kukurydziany z masłem, pomidorem i kabanosy (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Mandarynki | Płatki ryżowe na mleku (Alergeny: laktoza) Weka z masłem i twarożek na słodko (Alergeny: laktoza, gluten) Gruszka | Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb pszenny z masłem, jajkiem gotowanym i sałatą zieloną (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) Banan | Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb graham z masłem, serem żółtym i ogórkiem zielonym (Alergeny: laktoza, gluten) Marchew |
| Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad |
| Zupa brokułowa z zacierką (Alergeny: gluten, seler, jaja) Spaghetti bolognese (Alergeny: gluten, jaja, seler) Kompot | Kwaśnica z ziemniakami (Alergeny: seler) Kotlecik schabowy, ziemniaki i surówka wielowarzywna (Alergeny: gluten, seler, jaja) Kompot | Zupa z groszku łuskanego z makaronem (Alergeny: seler, gluten, jaja) Gołąbki bez zawijania z mięsem wieprzowym w sosie pomidorowym, marchewka baby (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Kompot | Zupa pomidorowa z ryżem (Alergeny: seler, laktoza) Devolay z ziemniakami i surówka z kapusty czerwonej (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) Kompot | Zupa ogrodnicza (Alergeny: seler, laktoza) Pierogi z serem na słodko (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) Kompot |
| Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek |
| Bułeczka z kruszonką (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) Herbata owocowa | Shake kakaowo-bananowy, herbatniki (Alergeny: laktoza, gluten, jaja, kakao) | Chleb graham z masłem, kiełbasą krakowską i papryką (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Herbata owocowa | Serniczek na zimno, kruche ciasteczko (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) | Kasza kukurydziana na mleku z sokiem malinowym (Alergeny: laktoza) Woda źródlana |
| Energia: Kcal 1001 = 4184 kJ Kcal z tłuszczu 26,20 % Kcal z białka 14,44 % Kcal z węglowodanów 61,45 % | Energia: Kcal 1038 = 4351 kJ Kcal z tłuszczu 28,77 % Kcal z białka 13,41 % Kcal z węglowodanów 61,07 % | Energia: Kcal 1042 = 4364 kJ Kcal z tłuszczu 28,15 % Kcal z białka 13,75 % Kcal z węglowodanów 60,98 % | Energia: Kcal 1048 = 4385 kJ Kcal z tłuszczu 28,40 % Kcal z białka 13,60 % Kcal z węglowodanów 60,25 % | Energia: Kcal 1002 = 4189 kJ Kcal z tłuszczu 27,22 % Kcal z białka 13,91 % Kcal z węglowodanów 62,14 % |
| Węglowodany: Węglowodany ogółem: 153,77 g Błonnik: 15,85 g Skrobia: 64,05 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 158,47 g Błonnik: 18,17 g Skrobia: 63,22 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 158,86 g Błonnik: 18,27 g Skrobia: 69,05 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 157,85 g Błonnik: 13,89 g Skrobia: 75,86 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 155,66 g Błonnik: 15,65 g Skrobia: 22,23 g |
| Białko: Białko ogółem: 36,13 g Białko roślinne: 11,52 g Białko zwierzęce: 5,06 g | Białko: Białko ogółem: 34,81 g Białko roślinne: 12,95 g Białko zwierzęce: 16,24 g | Białko: Białko ogółem: 35,82 g Białko roślinne: 12,81 g Białko zwierzęce: 12,06 g | Białko: Białko ogółem: 35,63 g Białko roślinne: 14,01 g Białko zwierzęce: 13,80 g | Białko: Białko ogółem: 34,85 g Białko roślinne: 7,67 g Białko zwierzęce: 4,46 g |
| Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 29,14 g Cholesterol: 74,12 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 33,18 g Cholesterol: 112,34 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 32,59 g Cholesterol: 96,06 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 33,07 g Cholesterol: 188,87 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 30,31 g Cholesterol: 75,18 mg |



08.04.2024 (poniedziałek)

► Śniadanie (E: 272kcal, B o.: 8.56g, T: 11.73g, W o.: 33.28g)

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

Chleb pszenno-żytni z masłem, szynką konserwową i rzodkiewką (Alergeny: gluten, laktoza) (E: 147kcal, B o.: 4.31g, T: 7.48g, W o.: 14.86g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 523kcal, B o.: 22.67g, T: 11.89g, W o.: 86.07g)

Zupa brokułowa z zacierką (Alergeny: gluten, seler, jaja) (E: 111kcal, B o.: 6.17g, T: 1.17g, W o.: 22g) 1 porcja

Spaghetti bolognese (Alergeny: gluten, jaja, seler) (E: 383kcal, B o.: 16.17g, T: 10.61g, W o.: 56.19g) 1 porcja

Kompot (E: 29kcal, B o.: 0.33g, T: 0.11g, W o.: 7.88g) 1 porcja

► Podwieczorek (E: 206kcal, B o.: 4.9g, T: 5.52g, W o.: 34.42g)

Bułeczka z kruszonką (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) (E: 203kcal, B o.: 4.85g, T: 5.52g, W o.: 34.19g) 1 porcja

Herbata owocowa (E: 3kcal, B o.: 0.05g, T: 0g, W o.: 0.23g) 1 porcja

**Wartości odżywcze**

| | | | |
|------------------------------|-----------|----------------------------|----------|
| Wartość energetyczna: | 1001 kcal | Białko ogółem: | 36.13 g |
| Tłuszcz: | 29.14 g | Węglowodany ogółem: | 153.77 g |
| Błonnik pokarmowy: | 15.85 g | | |



09.04.2024 (wtorek)

► Śniadanie (E: 296kcal, B o.: 8.68g, T: 13.85g, W o.: 35.01g)

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, pomidorem i kabanosy (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 202kcal, B o.: 6.13g, T: 11.92g, W o.: 17.49g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 518kcal, B o.: 18.84g, T: 14.25g, W o.: 85.3g)

Kwaśnica z ziemniakami (Alergeny: seler) (E: 138kcal, B o.: 4.16g, T: 1.52g, W o.: 31.09g) 1 porcja

Kotlecik schabowy, ziemniaki i surówka wielowarzywna (Alergeny: gluten, seler, jaja) (E: 367kcal, B o.: 14.55g, T: 12.68g, W o.: 50.98g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 224kcal, B o.: 7.29g, T: 5.08g, W o.: 38.16g)

Shake kakaowo-bananowy, herbatniki (Alergeny: laktoza, gluten, jaja, kakao) (E: 224kcal, B o.: 7.29g, T: 5.08g, W o.: 38.16g) 1 porcja

**Wartości odżywcze**

| | | | |
|------------------------------|-----------|----------------------------|----------|
| Wartość energetyczna: | 1038 kcal | Białko ogółem: | 34.81 g |
| Tłuszcz: | 33.18 g | Węglowodany ogółem: | 158.47 g |
| Błonnik pokarmowy: | 18.17 g | | |



10.04.2024 (środa)

► Śniadanie (E: 366kcal, B o.: 10.54g, T: 10.61g, W o.: 58.06g)

Płatki ryżowe na mleku (Alergeny: laktoza) (E: 144kcal, B o.: 5.42g, T: 3.92g, W o.: 21.5g) 1 porcja

Weka z masłem i twarogiem na słodko (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 164kcal, B o.: 4.52g, T: 6.49g, W o.: 22.16g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 507kcal, B o.: 18.61g, T: 13.77g, W o.: 82.63g)

Zupa z groszku łuskanego z makaronem (Alergeny: seler, gluten, jaja) (E: 218kcal, B o.: 7.7g, T: 6.53g, W o.: 35.35g) 1 porcja

Gołąbki bez zawijania z mięsem wieprzowym w sosie pomidorowym, marchewka baby (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 263kcal, B o.: 10.58g, T: 7.13g, W o.: 40.22g) 1 porcja

Kompot (E: 26kcal, B o.: 0.33g, T: 0.11g, W o.: 7.06g) 1 porcja

► Podwieczorek (E: 169kcal, B o.: 6.67g, T: 8.21g, W o.: 18.17g)

Chleb graham z masłem, kielbasą krakowską i papryką (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 168kcal, B o.: 6.65g, T: 8.21g, W o.: 18.08g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

| | | | |
|------------------------------|-----------|----------------------------|----------|
| Wartość energetyczna: | 1042 kcal | Białko ogółem: | 35.82 g |
| Tłuszcz: | 32.59 g | Węglowodany ogółem: | 158.86 g |
| Błonnik pokarmowy: | 18.27 g | | |



11.04.2024 (czwartek)

► Śniadanie (E: 312kcal, B o.: 9.43g, T: 10.33g, W o.: 46.62g)

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, jajkiem gotowanym i sałatą zieloną (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) (E: 166kcal, B o.: 6.48g, T: 8.3g, W o.: 16.8g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 549kcal, B o.: 19.07g, T: 18.5g, W o.: 81.3g)

Zupa pomidorowa z ryżem (Alergeny: seler, laktoza) (E: 195kcal, B o.: 7.54g, T: 5.88g, W o.: 30.11g) 1 porcja

Devolay z ziemniakami i surówka z kapusty czerwonej (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 341kcal, B o.: 11.4g, T: 12.57g, W o.: 47.96g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 187kcal, B o.: 7.13g, T: 4.24g, W o.: 29.93g)

Serniczek na zimno, kruche ciasteczko (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) (E: 187kcal, B o.: 7.13g, T: 4.24g, W o.: 29.93g) 1 porcja

**Wartości odżywcze**

| | | | |
|------------------------------|-----------|----------------------------|----------|
| Wartość energetyczna: | 1048 kcal | Białko ogółem: | 35.63 g |
| Tłuszcz: | 33.07 g | Węglowodany ogółem: | 157.85 g |
| Błonnik pokarmowy: | 13.89 g | | |



12.04.2024 (piątek)

► Śniadanie (E: 276kcal, B o.: 10.77g, T: 13.1g, W o.: 31.81g)

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 ogórkiem zielonym (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 156kcal, B o.: 5.26g, T: 8.41g, W o.: 15.83g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 506kcal, B o.: 17.69g, T: 14.62g, W o.: 77.68g)

Zupa ogrodnicza (Alergeny: seler, laktoza) (E: 162kcal, B o.: 5.61g, T: 5.96g, W o.: 23.99g) 1 porcja

Pierogi z serem na słodko (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) (E: 331kcal, B o.: 11.95g, T: 8.61g, W o.: 50.46g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 220kcal, B o.: 6.39g, T: 2.59g, W o.: 46.17g)

Kasza kukurydziana na mleku z sokiem malinowym (Alergeny: laktoza) (E: 220kcal, B o.: 6.39g, T: 2.59g, W o.: 46.17g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

| | | | |
|------------------------------|-----------|----------------------------|----------|
| Wartość energetyczna: | 1002 kcal | Białko ogółem: | 34.85 g |
| Tłuszcz: | 30.31 g | Węglowodany ogółem: | 155.66 g |
| Błonnik pokarmowy: | 15.65 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 pszenno-żytni z masłem, szynką konserwową i rzodkiewką (Alergeny: gluten, laktoza) - 1 porcja

- Chleb graham, pszenno-żytni - 1 i 1/4 kromki (35g)
- Rzodkiewka - 2/3 sztuki (10g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Szynka konserwowa - 1/2 plastra (10g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki

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

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/8 sztuki (3g)
- Brokuły, mrożone - 1/5 opakowania (90g)
- Makaron zacierka - 1/5 szklanki (30g)
- Marchew - 1 i 1/4 sztuki (55g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Pietruszka, liście - 1 i 1/4 łyżeczki (7g)
- Por - 1/8 sztuki (8g)
- Liść laurowy, suszony - 1 i 1/2 sztuki (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

Do 3 litrów wody wrzucić umyte skrzydełka, dodać ziele angielskie wraz z liściem laurowym. Całość gotować na małym ogniu. Wrzucić pokrojone w kostkę: marchew, pietruszkę i pora. Gdy warzywa zmiękną, dodać brokuły. Gotować wolno, by zupa nabrała intensywnego smaku. Po 20 minut wyciągnąć mięso, a część zupy odlać i zmiksować w blenderze. Następnie dodać do całości. Mięso można pokroić i z powrotem wrzucić do zupy. Przyprawić, na koniec posypać pietruszką.

PRZEPIS: Spaghetti bolognese (Alergeny: gluten, jaja, seler) - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Czosnek - 1 i 1/3 ząbka (7g)
- Makaron pełnoziarnisty, spaghetti - 1/2 garści (70g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Olej kokosowy - 3/4 łyżki (8ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Indyk, mięso mielone - 1/5 porcji (20g)
- Passata - 1/8 szklanki (25g)

**Sposób przygotowania:**

Podsmażyć mięso na patelni. Kiedy zacznie się rumienić, dodać pokrojoną cebulę i sprasowany czosnek. Po 2-3 minut dodać pokrojoną w cieniutkie paski marchewkę (lub startą na tarce, na grubszych oczkach). Wlać passatę, dodać suszoną bazylię, sól i pieprz do smaku. Podawać z ugotowanym makaronem spaghetti.

PRZEPIS: Kompot - 1 porcja

- Maliny - 1/5 garści (15g)
- Truskawki - 1/8 szklanki (15g)
- Miód - 1/4 łyżki (6g)



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 - 1/8 sztuki (3g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3 łyżki (35g)
- 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 szklanka (250ml)



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 kukurydziany z masłem, pomidorem i kabanosy (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Chleb z mąki kukurydzianej - 1 kromka (35g)
- Pomidor - 1/8 sztuki (15g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (7g)
- Kabanosy z kurczaka - 1/3 sztuki (15g)



Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki

PRZEPIS: Kwaśnica z ziemniakami (Alergeny: seler) - 1 porcja

- Kapusta kwaszona - 1/2 szklanki (60g)
- Marchew - 1 i 1/4 sztuki (55g)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Boczek wędzony, bez kości - 1/3 plastra (3g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (90g)
- Ziele angielskie - 1 łyżeczka (3g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kwaśnicę

PRZEPIS: Kotlecik schabowy, ziemniaki i surówka wielowarzywna (Alergeny: gluten, seler, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Bułka tarta - 1/7 szklanki (15g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/7 porcji (35g)
- Surówka wielowarzywna z majonezem - 1/3 porcji (45g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kotleta, podawać z ziemniakami i surówką

PRZEPIS: Shake kakaowo-bananowy, herbatniki (Alergeny: laktoza, gluten, jaja, kakao) - 1 porcja

- Banan - 1/2 sztuki (60g)
- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Herbatniki - 2 sztuki (10g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 5 łyżek (100g)
- Kakao 16%, proszek - 3/4 łyżki (8g)
- Truskawki - 1/8 szklanki (15g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować shake.

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

- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/2 szklanki (120ml)
- Płatki ryżowe - 1 i 2/3 łyżki (20g)

**Sposób przygotowania:**

Płatki zagotować na mleku

PRZEPIS: Weka z masłem i twarożek na słodko (Alergeny: laktoza, gluten) - 1 porcja

- Miód pszczele - 1/3 łyżki (10g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 1/3 plastra (10g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Bułka pszenna - 1/3 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki

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

- Makaron dwujajeczny - 1/3 szklanki (30g)
- Groch łuskany, połówki - 1/8 szklanki (4g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Natka pietruszki, suszona - 2 i 2/3 łyżeczki (8g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 2/3 szklanki (65g)



Sposób przygotowania:

Przygotować zupę

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

- Mięso mielone, wieprzowe z szynki - 1/5 szklanki (30g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (4ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Kasza jęczmienna, pęczak - 1/2 woreczka (45g)
- Marchewka mini, surowa - 2/3 garści (65g)
- Passata - 1/8 szklanki (10g)



Sposób przygotowania:

Przygotować gołąbki i podawać z minimarchewką.

PRZEPIS: Chleb graham z masłem, kiełbasą krakowską i papryką (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Kiełbasa krakowska, sucha - 2 i 1/3 plastra (12g)
- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (15g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Chleb graham - 1 i 1/4 kromki (35g)



Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki

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

- Jaja kurze, całe - 2/3 sztuki (30g)
- Chleb pszenny - 1 i 1/4 kromki (30g)
- Sałata - 1/8 sztuki (10g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki z ugotowanym jajkiem

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

- Koncentrat pomidorowy 30% - 2 łyżeczki (30g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (4ml)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pomidor - 3/4 sztuki (150g)
- Pieprz czarny - 3 szczypty (3g)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (15g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Bulion rosółowy - 3 i 1/4 szklanki (750ml)

**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: Devolay z ziemniakami i surówka z kapusty czerwonej (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Czosnek - 3/4 ząbka (4g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/8 sztuki (20g)
- Kapusta czerwona - 1/4 szklanki (25g)
- Olej rzepakowy - 3/4 łyżki (8ml)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Masło ekstra - 1/3 plastra (3g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/4 sztuki (200g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować devolaye i podawać z ziemniakami i surówką

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

- Biszkopty - 5 sztuk (15g)
- Borówka amerykańska, mrożona - 1/8 opakowania (15g)
- Galaretka o smaku cytrynowym - Dr. Oetker - 1/8 porcji (5g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Twaróg półtłusty, mielony - 3/4 plastra (25g)
- Ciastka kruche - 2 sztuki (20g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować serniczki

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

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



Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki

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

- Bulion warzywny - 3/4 szklanki (200ml)
- Burak - 1/4 sztuki (25g)
- Groszek zielony - 1/7 szklanki (20g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidor - 1/4 sztuki (50g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Wędzonka wołowa, gotowana - 1/7 plastra (5g)
- Ziemniaki, późne - 1/2 sztuki (45g)



Sposób przygotowania:

Z wszystkich składników przygotować zupę.

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

- Cukier - 1/2 łyżki (6g)
- Pierogi z serem - 4 sztuki (120g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)



Sposób przygotowania:

Pierogi podawać z roztopionym masłem i cukrem.

PRZEPIS: Kasza kukurydziana na mleku z sokiem malinowym (Alergeny: laktoza) - 1 porcja

- Kasza kukurydziana - 1/5 szklanki (35g)
- Miód pszczeleli - 1/3 łyżki (10g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Sok malinowy, koncentrat - 1 łyżka (10ml)



Sposób przygotowania:

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