



plan ŻYWIENIOWY

Przedszkola

11.03.2024 - 15.03.2024



SPÓŁDZIELNIA SOCJALNA
TRADYCJE REGIONALNE



poniedziałek (2024-03-11)	wtorek (2024-03-12)	środa (2024-03-13)	czwartek (2024-03-14)	piątek (2024-03-15)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb pszenno-żytni z masłem, serem żółtym i pomidorem (Alergeny: gluten, laktoza) Mandarynki	Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb graham z masłem, pasztetem i ogórkiem zielonym (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) Gruszka	Płatki kukurydziane na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb pszenny z masłem, twarogiem na słodko (Alergeny: gluten, laktoza) Banan	Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb pszenno-żytni z masłem, szynką drobiową i rzodkiewką (Alergeny: gluten, laktoza) Jabłko	Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb pszenny z masłem i pastą rybną (Alergeny: gluten, laktoza, ryby) Marchew
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa wiejska (Alergeny: gluten, seler) Makaron z serem białym na słodko i jogurt owocowy (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) Kompot	Krem z białych warzyw z groszkiem ptyśowym (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym, ryż i surówka różowa z kapusty białej i czerwonej (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) Kompot	Zupa brokułowa z makaronem (Alergeny: gluten, seler, jaja) Paluszek drobiowy w panierce, ziemniaki i surówka z selera z brzoskwinia na jogurcie naturalnym (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) Kompot	Zupa koperkowa z zacierką (Alergeny: gluten, laktoza, seler, jaja) Gulasz drobiowy z kaszą i surówka wielowarzywna z marchewki, selera, ogórka i papryki (Alergeny: gluten, seler, jaja) Kompot	Zalewajka po krakowsku (Alergeny: laktoza, jaja, seler) Paruchy z nadzieniem owocowym (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) Kompot
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Drożdżówka z czekoladą (Alergeny: laktoza, gluten, jaja, kakao) Herbata z cytryną	Budyń waniliowy, biszkopty (Alergeny: laktoza, gluten, jaja)	Bułeczka z masłem, kielbasą żywiecką i sałatą zieloną (Alergeny: laktoza, gluten) Herbata owocowa	Kasza kukurydziana na mleku z sokiem malinowym (Alergeny: laktoza) Woda	Kisiel owocowy, wafitki ryżowe (Alergeny: gluten)
Energia: Kcal 1059 = 4444 kJ Kcal z tłuszczu 27,88 % Kcal z białka 13,59 % Kcal z węglowodanów 59,75 %	Energia: Kcal 1018 = 4269 kJ Kcal z tłuszczu 27,57 % Kcal z białka 14,24 % Kcal z węglowodanów 61,10 %	Energia: Kcal 1033 = 4323 kJ Kcal z tłuszczu 27,67 % Kcal z białka 13,97 % Kcal z węglowodanów 60,79 %	Energia: Kcal 1016 = 4244 kJ Kcal z tłuszczu 28,96 % Kcal z białka 13,13 % Kcal z węglowodanów 61,31 %	Energia: Kcal 1111 = 4669 kJ Kcal z tłuszczu 26,70 % Kcal z białka 13,02 % Kcal z węglowodanów 67,33 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 158,18 g Błonnik: 16,34 g Skrobia: 51,99 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 155,50 g Błonnik: 15,56 g Skrobia: 62,33 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 157,00 g Błonnik: 12,88 g Skrobia: 76,41 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 155,72 g Błonnik: 19,70 g Skrobia: 80,46 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 187,00 g Błonnik: 14,39 g Skrobia: 100,24 g
Białko: Białko ogółem: 35,97 g Białko roślinne: 9,82 g Białko zwierzęce: 13,41 g	Białko: Białko ogółem: 36,23 g Białko roślinne: 14,80 g Białko zwierzęce: 10,84 g	Białko: Białko ogółem: 36,09 g Białko roślinne: 14,44 g Białko zwierzęce: 14,57 g	Białko: Białko ogółem: 33,36 g Białko roślinne: 10,72 g Białko zwierzęce: 15,65 g	Białko: Białko ogółem: 36,16 g Białko roślinne: 14,09 g Białko zwierzęce: 9,10 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 32,80 g Cholesterol: 100,74 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 31,18 g Cholesterol: 116,38 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 31,76 g Cholesterol: 105,31 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 32,69 g Cholesterol: 70,97 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 32,96 g Cholesterol: 131,87 mg



11.03.2024 (poniedziałek)

► Śniadanie (E: 252kcal, B o.: 7.75g, T: 10.44g, W o.: 32.22g)

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 pomidorem (Alergeny: gluten, laktoza) (E: 158kcal, B o.: 5.2g, T: 8.51g, W o.: 14.7g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 522kcal, B o.: 22.55g, T: 11.43g, W o.: 84.22g)

Zupa wiejska (Alergeny: gluten, seler) (E: 174kcal, B o.: 5.26g, T: 5.15g, W o.: 28.3g) 1 porcja

Makaron z serem białym na słodko i jogurt owocowy (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) (E: 335kcal, B o.: 17.16g, T: 6.23g, W o.: 52.69g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 285kcal, B o.: 5.67g, T: 10.93g, W o.: 41.74g)

Drożdżówka z czekoladą (Alergeny: laktoza, gluten, jaja, kakao) (E: 280kcal, B o.: 5.49g, T: 10.9g, W o.: 40.79g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1059 kcal	Białko ogółem:	35.97 g
Tłuszcz:	32.8 g	Węglowodany ogółem:	158.18 g
Błonnik pokarmowy:	16.34 g		



12.03.2024 (wtorek)

► Śniadanie (E: 317kcal, B o.: 10.37g, T: 12.14g, W o.: 44.19g)

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

Chleb graham z masłem, pasztetem i ogórkiem zielonym (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) (E: 158kcal, B o.: 4.72g, T: 6.8g, W o.: 20.99g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 466kcal, B o.: 16.79g, T: 14.42g, W o.: 72.09g)

Krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 108kcal, B o.: 4.14g, T: 4.66g, W o.: 14.71g) 1 porcja

Pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym, ryż i surówka różowa z kapusty białej i czerwonej (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 345kcal, B o.: 12.52g, T: 9.71g, W o.: 54.15g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 235kcal, B o.: 9.07g, T: 4.62g, W o.: 39.22g)

Budyń waniliowy, biszkopty (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) (E: 235kcal, B o.: 9.07g, T: 4.62g, W o.: 39.22g) 1 porcja

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1018 kcal	Białko ogółem:	36.23 g
Tłuszcz:	31.18 g	Węglowodany ogółem:	155.5 g
Błonnik pokarmowy:	15.56 g		



13.03.2024 (środa)

► Śniadanie (E: 359kcal, B o.: 11.34g, T: 10.06g, W o.: 57.71g)

Płatki kukurydziane na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 98kcal, B o.: 3.99g, T: 3.45g, W o.: 13.16g) 1 porcja

Chleb pszenny z masłem, twaróg na słodko (Alergeny: gluten, laktoza) (E: 164kcal, B o.: 6.35g, T: 6.31g, W o.: 21.05g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 487kcal, B o.: 19.1g, T: 13.71g, W o.: 75.65g)

Zupa brokułowa z makaronem (Alergeny: gluten, seler, jaja) (E: 181kcal, B o.: 7.29g, T: 1.54g, W o.: 36.65g) 1 porcja

Paluszek drobiowy w panierce, ziemniaki i surówka z selera z brzoskwinia na jogurcie naturalnym (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 293kcal, B o.: 11.68g, T: 12.12g, W o.: 35.77g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 187kcal, B o.: 5.65g, T: 7.99g, W o.: 23.64g)

Bułeczka z masłem, kiełbasą żywiecką i sałatą zieloną (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 186kcal, B o.: 5.63g, T: 7.99g, W o.: 23.55g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1033 kcal	Białko ogółem:	36.09 g
Tłuszcz:	31.76 g	Węglowodany ogółem:	157 g
Błonnik pokarmowy:	12.88 g		



14.03.2024 (czwartek)

► Śniadanie (E: 227kcal, B o.: 6.08g, T: 8.48g, W o.: 32.28g)

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, szynką drobiową i rzodkiewką (Alergeny: gluten, laktoza) (E: 128kcal, B o.: 3.73g, T: 6.35g, W o.: 13.86g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 543kcal, B o.: 19.19g, T: 20.62g, W o.: 74.82g)

Zupa koperkowa z zacierką (Alergeny: gluten, laktoza, seler, jaja) (E: 144kcal, B o.: 4g, T: 7.36g, W o.: 17.06g) 1 porcja

Gulasz drobiowy z kaszą i surówka wielowarzywna z marchewki, selera, ogórka i papryki (Alergeny: gluten, seler, jaja) (E: 386kcal, B o.: 15.06g, T: 13.21g, W o.: 54.53g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 246kcal, B o.: 8.09g, T: 3.59g, W o.: 48.62g)

Kasza kukurydziana na mleku z sokiem malinowym (Alergeny: laktoza) (E: 246kcal, B o.: 8.09g, T: 3.59g, W o.: 48.62g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1016 kcal	Białko ogółem:	33.36 g
Tłuszcz:	32.69 g	Węglowodany ogółem:	155.72 g
Błonnik pokarmowy:	19.7 g		



15.03.2024 (piątek)

► Śniadanie (E: 264kcal, B o.: 12.09g, T: 10.35g, W o.: 33.13g)

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

Chleb pszenny z masłem i pastą rybną (Alergeny: gluten, laktoza, ryby) (E: 144kcal, B o.: 6.58g, T: 5.66g, W o.: 17.15g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 705kcal, B o.: 21.25g, T: 21.94g, W o.: 107.96g)

Zalewajka po krakowsku (Alergeny: laktoza, jaja, seler) (E: 220kcal, B o.: 6.47g, T: 13.81g, W o.: 18.25g) 1 porcja

Paruchy z nadzieniem owocowym (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) (E: 472kcal, B o.: 14.65g, T: 8.08g, W o.: 86.48g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 142kcal, B o.: 2.82g, T: 0.67g, W o.: 45.91g)

Kisiel owocowy, wafitki ryżowe (Alergeny: gluten) (E: 142kcal, B o.: 2.82g, T: 0.67g, W o.: 45.91g) 1 porcja

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1111 kcal	Białko ogółem:	36.16 g
Tłuszcz:	32.96 g	Węglowodany ogółem:	187 g
Błonnik pokarmowy:	14.39 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 pomidorem (Alergeny: gluten, laktoza) - 1 porcja

- Chleb graham, pszenno-żytni - 1 kromka (30g)
- Pomidor - 1/4 sztuki (50g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Ser żółty z kminkiem - 1/2 plastra (10g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki

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

- Bulion warzywny - 1 i 1/2 szklanki (350ml)
- Kapusta biała - (10g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Boczek wędzony, bez kości - 1/3 plastra (4g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/2 szklanki (52g)
- Kasza jęczmienna, pęczak - 1/7 woreczka (15g)
- Ziemiaki, średnie - 2/3 sztuki (50g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować zupę

PRZEPIS: Makaron z serem białym na słodko i jogurt owocowy (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) - 1 porcja

- Cukier - 3/4 łyżki (10g)
- Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu - 4 łyżki (100g)
- Makaron pełnoziarnisty - 2/3 szklanki (50g)
- Ser twarogowy, chudy - 1 i 1/4 plastra (35g)
- Masło ekstra - 1/3 plastra (4g)

**Sposób przygotowania:**

Makaron ugotować al dente. Ser pokruszyć, masło rozpuścić, wymieszać razem z makaronem, serem i posypać cukrem.

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: Drożdżówka z czekoladą (Alergeny: laktoza, gluten, jaja, kakao) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 2 i 1/2 łyżki (30g)
- Cukier - 1/3 łyżki (4g)
- Cukier puder - 1/2 łyżki (5g)
- Drożdże piekarskie, prasowane - 1/8 kostki (2g)
- Krem do smarowania czekoladowo-mleczny - 1/2 łyżki (14g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)



Sposób przygotowania:

Upiec drożdżówkę

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 - 2/3 łyżki (6g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/2 szklanki (120ml)



Sposób przygotowania:

Przygotuj kakao

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

- Ogórek - 1/6 sztuki (30g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Chleb graham - 1 i 1/3 kromki (40g)
- Pasztet z kurczaka, pieczony - 1/4 plastra (8g)



Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki

PRZEPIS: Krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Groszek ptysiowy - 1/3 szklanki (10g)
- Kalafior - 1/7 porcji (25g)
- Pietruszka, korzeń - 1/5 sztuki (15g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (15g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 3/4 szklanki (75g)



Sposób przygotowania:

Przygotować zupę krem

PRZEPIS: Pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym, ryż i surówka różowa z kapusty białej i czerwonej (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (2g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- Bulion warzywny - 1/7 szklanki (30ml)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (65g)
- Kapusta czerwona - 2/3 szklanki (65g)
- Mięso mielone, wieprzowe z szynki - 1/6 szklanki (25g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/5 szklanki (40g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1/4 łyżki (5g)
- Majonez light - 1/4 łyżki (6g)
- Passata - 1/8 szklanki (15g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować pulpety, podawać z ryżem i surówką

PRZEPIS: Budyń waniliowy, biszkopty (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) - 1 porcja

- Biszkopty - 10 sztuk (30g)
- Budyń, o smaku waniliowym z cukrem - Winiary - 2 i 3/4 opakowania (100g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (90ml)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować budyń i podawać z biszkoptami

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

- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Płatki kukurydziane - 1/3 szklanki (10g)

**Sposób przygotowania:**

Płatki zagotować na mleku.

PRZEPIS: Chleb pszenny z masłem, twaróg na słodko (Alergeny: gluten, laktoza) - 1 porcja

- Chleb pszenny - 1 i 1/4 kromki (30g)
- Miód pszczeni - 1/5 łyżki (5g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 2/3 plastra (20g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki

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

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/8 sztuki (5g)
- Makaron dwujajeczny - 1/2 szklanki (35g)
- Brokuły, mrożone - 1/8 opakowania (25g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (8g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- 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: Paluszek drobiowy w panierce, ziemniaki i surówka z selera z brzoskwinią na jogurcie naturalnym (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (5g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/7 sztuki (30g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 3/4 łyżki (15g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (25g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Brzoskwinie w syropie - 1/8 sztuki (5g)
- Ziemniaki, średnie - 1 i 2/3 sztuki (150g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować paluszki drobiowe i podawać z ziemniakami i surówką

PRZEPIS: Bułeczka z masłem, kiełbasą żywiecką i sałatą zieloną (Alergeny: laktoza, gluten) - 1 porcja

- Bułka pszenna zwykła - 1/2 sztuki (40g)
- Kiełbasa żywiecka - 2 i 1/2 plastra (10g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Sałata zielona, liście - 3 liście (15g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować bułki

PRZEPIS: Herbata owocowa - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Zaparzyć herbatę.

PRZEPIS: Chleb pszenno-żytni z masłem , szynką drobiową i rzodkiewką (Alergeny: gluten, laktoza) - 1 porcja

- Chleb graham, pszenno-żytni - 1 kromka (30g)
- Rzodkiewka - 2 sztuki (30g)
- Szynka drobiowa, mielona - 1/2 plastra (10g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)



Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki

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

- Makaron zacierka - 1/5 szklanki (30g)
- Marchew - 1/2 sztuki (23g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (4ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1 i 1/4 łyżki (23g)
- Koper, świeży - 1 i 1/2 łyżeczki (6g)



Sposób przygotowania:

Warzywa umyć i obrać. Zetrzeć je na dużych oczkach. Pora pokroić w plasterki. Wszystkie warzywa podduścić na odrobinie wody z olejem, około 5-7 minut. Zalać wodą (2000 ml) i gotować 7-10 minut. Dodać ryż i gotować do jego miękkości. Na koniec dodać śmietanę i koperek.

PRZEPIS: Gulasz drobiowy z kaszą i surówka wielowarzywna z marchewki, selera, ogórka i papryki (Alergeny: gluten, seler, jaja) - 1 porcja

- Cebula - 1/7 sztuki (15g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1/2 sztuki (45g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Ogórek - 1/8 sztuki (5g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (15g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (15g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Kasza jęczmienna, pęczak - 2/3 woreczka (65g)
- Majonez light - 1/4 łyżki (6g)



Sposób przygotowania:

Przygotować gulasz i podawać z kaszą i surówką

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

- Kasza kukurydziana - 1/5 szklanki (35g)
- Miód pszczeli - 1/3 łyżki (10g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 2/3 szklanki (150ml)
- 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 polać sokiem malinowym.

PRZEPIS: Chleb pszenny z masłem i pastą rybną (Alergeny: gluten, laktoza, ryby) - 1 porcja

- Chleb pszenny - 1 i 1/4 kromki (30g)
- Majonez lekki - Hellmann's - 1/5 łyżki (5g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 1/3 plastra (10g)
- Tuńczyk w sosie własnym - 1/3 łyżki (10g)
- Masło ekstra - 1/3 plastra (4g)



Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki z pastą z twarogu i tuńczyka.

PRZEPIS: Zalewajka po krakowsku (Alergeny: laktoza, jaja, seler) - 1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/8 sztuki (15g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5g)
- Ziemniaki, późne - 1/3 sztuki (30g)
- Żurek - 1/8 porcji (40ml)
- Jaja gotowane - 1/5 sztuki (10g)
- Boczek, gotowany - 1 plaster (10g)



Sposób przygotowania:

Przygotować zupę.

PRZEPIS: Paruchy z nadzieniem owocowym (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 8 i 1/3 łyżki (100g)
- Drożdże babuni, świeże - 1/7 kostki (15g)
- Marmolada wieloowocowa - 2/3 łyżki (15g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/7 szklanki (35ml)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

Przygotować paruchy.

PRZEPIS: Kisiel owocowy, wafitki ryżowe (Alergeny: gluten) - 1 porcja

- Mąka ziemniaczana - 3/4 łyżki (19g)
- Mieszanka owocowa, mrożona - 1/4 opakowania (113g)
- Wafle ryżowe - 1/2 sztuki (5g)
- 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 rozmrożą. W 100 ml wody wymieszać 3 łyżki mąki ziemniaczanej. Do garnka wlać zawiesinę, wymieszać trzepaczką. Całość gotować przez 4 minuty.