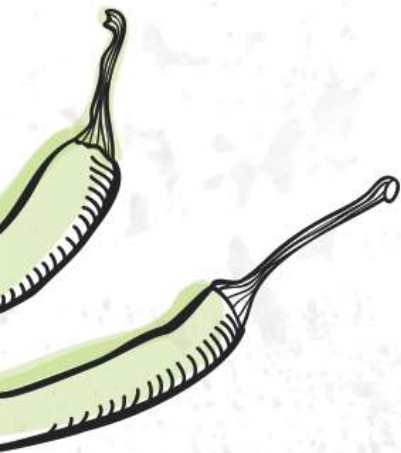


plan ŻYWIENIOWY

Przedszkola

12.02.2024 - 16.02.2024



SPÓŁDZIELNIA SOCJALNA
TRADYCJE REGIONALNE



poniedziałek (2024-02-12)	wtorek (2024-02-13)	środa (2024-02-14)	czwartek (2024-02-15)	piątek (2024-02-16)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb pszenno-żytni z masłem, kiełbasą krakowską i pomidorem (Alergeny: laktoza, gluten) Banan	Płatki ryżowe na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb graham z masłem, pasta twarożkowa z rzodkiewką i szczypiorkiem (Alergeny: gluten, laktoza) Gruszka	Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb pszenny z masłem, jajkiem gotowanym i sałatą zieloną (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) Jabłko	Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb kukurydziany z masłem i dżemem (Alergeny: laktoza, gluten) Mandarynki	Zacierka na mleku (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) Chleb graham z masłem, serem żółtym i papryką czerwoną (Alergeny: laktoza, gluten) Marchew
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa jarzynowa z zacierką (Alergeny: gluten, seler, laktoza, jaja) Spaghetti bolognese (Alergeny: gluten, jaja, seler) Kompot	Krem z groszku zielonego z groszkiem ptysiowym (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) Kotlet pożarski z ziemniakami i surówka z selera (Alergeny: jaja, laktoza, gluten) Kompot	Zupa ogrodnicza (Alergeny: seler, laktoza) Paruchy z nadzieniem owocowym (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) Kompot	Zupa ogórkowa z ryżem (Alergeny: seler, laktoza) Gulasz wieprzowy z ziemniakami i surówka różowa (Alergeny: laktoza) Kompot	Zupa ziemniaczana na wędzonce (Alergeny: laktoza, seler) Naleśniki z serem opruszone cukrem pudrem (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) Kompot
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Jogurt owocowy pitny, Wafitki (Alergeny: laktoza, gluten)	Chleb pszenny z masłem, szynką drobiową i ogórkiem konserwowym (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Woda źródlana	Bułeczka z kruszonką (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) Herbata owocowa	Serniczek na zimno (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) Woda źródlana	Drożdżówka z czekoladą (Alergeny: laktoza, gluten, jaja, kakao) Herbata z cytryną
Energia: Kcal 1021 = 4269 kJ Kcal z tłuszczu 26,27 % Kcal z białka 13,94 % Kcal z węglowodanów 61,91 %	Energia: Kcal 1025 = 4285 kJ Kcal z tłuszczu 28,69 % Kcal z białka 14,12 % Kcal z węglowodanów 60,52 %	Energia: Kcal 1005 = 4220 kJ Kcal z tłuszczu 26,87 % Kcal z białka 12,92 % Kcal z węglowodanów 62,60 %	Energia: Kcal 1029 = 4304 kJ Kcal z tłuszczu 27,95 % Kcal z białka 13,62 % Kcal z węglowodanów 60,34 %	Energia: Kcal 1035 = 4344 kJ Kcal z tłuszczu 28,30 % Kcal z białka 13,19 % Kcal z węglowodanów 60,43 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 158,03 g Błonnik: 20,57 g Skrobia: 51,87 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 155,07 g Błonnik: 19,22 g Skrobia: 83,52 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 157,29 g Błonnik: 12,90 g Skrobia: 86,54 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 155,23 g Błonnik: 14,38 g Skrobia: 35,35 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 156,36 g Błonnik: 12,86 g Skrobia: 74,09 g
Białko: Białko ogółem: 35,57 g Białko roślinne: 14,74 g Białko zwierzęce: 9,74 g	Białko: Białko ogółem: 36,18 g Białko roślinne: 15,14 g Białko zwierzęce: 11,36 g	Białko: Białko ogółem: 32,46 g Białko roślinne: 16,49 g Białko zwierzęce: 10,64 g	Białko: Białko ogółem: 35,05 g Białko roślinne: 5,58 g Białko zwierzęce: 5,74 g	Białko: Białko ogółem: 34,12 g Białko roślinne: 12,04 g Białko zwierzęce: 9,91 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 29,80 g Cholesterol: 82,98 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 32,68 g Cholesterol: 120,05 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 30,00 g Cholesterol: 193,58 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 31,96 g Cholesterol: 110,29 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 32,55 g Cholesterol: 94,24 mg



12.02.2024 (poniedziałek)

► Śniadanie (E: 388kcal, B o.: 12.6g, T: 12.42g, W o.: 56.31g)

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, kiebasą krakowską i pomidorem (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 216kcal, B o.: 7.75g, T: 8.27g, W o.: 26.49g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 440kcal, B o.: 16.07g, T: 14.07g, W o.: 67.91g)

Zupa jarzynowa z zacierką (Alergeny: gluten, seler, laktoza, jaja) (E: 263kcal, B o.: 8.05g, T: 8.67g, W o.: 42.28g) 1 porcja

Spaghetti bolognese (Alergeny: gluten, jaja, seler) (E: 152kcal, B o.: 7.8g, T: 5.33g, W o.: 18.73g) 1 porcja

Kompot (E: 25kcal, B o.: 0.22g, T: 0.07g, W o.: 6.9g) 1 porcja

► Podwieczorek (E: 193kcal, B o.: 6.9g, T: 3.31g, W o.: 33.81g)

Jogurt owocowy pitny, Wafitki (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 193kcal, B o.: 6.9g, T: 3.31g, W o.: 33.81g) 1 porcja

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1021 kcal	Białko ogółem:	35.57 g
Tłuszcz:	29.8 g	Węglowodany ogółem:	158.03 g
Błonnik pokarmowy:	20.57 g		



13.02.2024 (wtorek)

► Śniadanie (E: 330kcal, B o.: 11.84g, T: 10.55g, W o.: 48.89g)

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

Chleb graham z masłem, pasta twarogowa z rzodkiewką i szczypiorkiem (Alergeny: gluten, laktoza) (E: 146kcal, B o.: 6.18g, T: 6.45g, W o.: 16.92g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 454kcal, B o.: 16.68g, T: 13.87g, W o.: 71.19g)

Krem z groszku zielonego z groszkiem ptysiowym (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 162kcal, B o.: 5.36g, T: 8.72g, W o.: 17.56g) 1 porcja

Kotlet pożarski z ziemniakami i surówka z selera (Alergeny: jaja, laktoza, gluten) (E: 279kcal, B o.: 11.19g, T: 5.1g, W o.: 50.4g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 241kcal, B o.: 7.66g, T: 8.26g, W o.: 34.99g)

Chleb pszenny z masłem, szynką drobiową i ogórkiem konserwowym (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 241kcal, B o.: 7.66g, T: 8.26g, W o.: 34.99g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1025 kcal	Białko ogółem:	36.18 g
Tłuszcz:	32.68 g	Węglowodany ogółem:	155.07 g
Błonnik pokarmowy:	19.22 g		



14.02.2024 (środa)

► Śniadanie (E: 324kcal, B o.: 9.72g, T: 9.43g, W o.: 51.86g)

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: 225kcal, B o.: 7.37g, T: 7.3g, W o.: 33.44g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 456kcal, B o.: 17g, T: 14.37g, W o.: 68.11g)

Zupa ogrodnicza (Alergeny: seler, laktoza) (E: 164kcal, B o.: 8.1g, T: 6.49g, W o.: 20.77g) 1 porcja

Paruchy z nadzieniem owocowym (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) (E: 279kcal, B o.: 8.77g, T: 7.83g, W o.: 44.11g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 225kcal, B o.: 5.74g, T: 6.2g, W o.: 37.32g)

Bułeczka z kruszonką (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) (E: 224kcal, B o.: 5.72g, T: 6.2g, W o.: 37.23g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1005 kcal	Białko ogółem:	32.46 g
Tłuszcz:	30 g	Węglowodany ogółem:	157.29 g
Błonnik pokarmowy:	12.9 g		



15.02.2024 (czwartek)

► Śniadanie (E: 403kcal, B o.: 9.55g, T: 15.69g, W o.: 56.77g)

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

Chleb kukurydziany z masłem i dżemem (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 271kcal, B o.: 4.44g, T: 11g, W o.: 38.29g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 421kcal, B o.: 16.23g, T: 13.45g, W o.: 62.63g)

Zupa ogórkowa z ryżem (Alergeny: seler, laktoza) (E: 147kcal, B o.: 4.37g, T: 5.1g, W o.: 22.81g) 1 porcja

Gulasz wieprzowy z ziemniakami i surówka różowa (Alergeny: laktoza) (E: 261kcal, B o.: 11.73g, T: 8.3g, W o.: 36.59g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 205kcal, B o.: 9.27g, T: 2.82g, W o.: 35.83g)

Serniczek na zimno (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) (E: 205kcal, B o.: 9.27g, T: 2.82g, W o.: 35.83g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1029 kcal	Białko ogółem:	35.05 g
Tłuszcz:	31.96 g	Węglowodany ogółem:	155.23 g
Błonnik pokarmowy:	14.38 g		



16.02.2024 (piątek)

► Śniadanie (E: 360kcal, B o.: 14.1g, T: 14.03g, W o.: 48.43g)

Zacierka na mleku (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) (E: 76kcal, B o.: 3.84g, T: 3.3g, W o.: 7.7g) 1 porcja

Chleb graham z masłem, serem żółtym i papryką czerwoną (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 251kcal, B o.: 9.26g, T: 10.53g, W o.: 32.03g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 430kcal, B o.: 14.9g, T: 12.17g, W o.: 65.39g)

Zupa ziemniaczana na wędzonce (Alergeny: laktoza, seler) (E: 137kcal, B o.: 3.68g, T: 4.07g, W o.: 22.04g) 1 porcja

Naleśniki z serem opruszone cukrem pudrem (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) (E: 280kcal, B o.: 11.09g, T: 8.05g, W o.: 40.12g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 245kcal, B o.: 5.12g, T: 6.35g, W o.: 42.54g)

Drożdżówka z czekoladą (Alergeny: laktoza, gluten, jaja, kakao) (E: 240kcal, B o.: 4.94g, T: 6.32g, W o.: 41.59g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1035 kcal	Białko ogółem:	34.12 g
Tłuszcz:	32.55 g	Węglowodany ogółem:	156.36 g
Błonnik pokarmowy:	12.86 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, kiełbasą krakowską i pomidorem (Alergeny: laktoza, gluten) - 1 porcja

- Kiełbasa krakowska, sucha - 2 plastry (10g)
- Chleb graham, pszenno-żytni - 2 kromki (60g)
- Pomidor - 1/4 sztuki (45g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki

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

- Brokuły - 1/8 sztuki (45g)
- Bulion warzywny - 2/3 szklanki (150ml)
- Dynia - 1/8 sztuki (50g)
- Kalafior - 1/7 porcji (30g)
- Makaron zacierka - 1/8 szklanki (5g)
- Marchew - 1 i 2/3 sztuki (75g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu - 2 i 1/2 łyżki (25g)
- Ziemniaki, średnie - 1 i 1/3 sztuki (120g)

**Sposób przygotowania:**

Marchew, pietruszkę, ziemniaki obrać, pokroić w kostkę. Do 2 litrów bulionu wrzucić marchewkę i pietruszkę, gotować 10 minut i po tym czasie dodać pokrojone ziemniaki. Gotować kolejne 10 minut. Następnie dodać kawałki dyni, por, brokuł i kalafior i gotować do miękkości około 10-15 minut. Na koniec wsypać zacierkę (1,5 łyżki) i gotować jeszcze 3 minuty. Doprawić solą i pieprzem. Do ugotowanej zupy dodać śmietankę.

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

- Cebula - 1/3 sztuki (35g)
- Czosnek - 1 i 1/3 ząbka (7g)
- Makaron pełnoziarnisty, spaghetti - 1/8 garści (15g)
- Marchew - 3/4 sztuki (33g)
- Olej kokosowy - 1/3 łyżki (3ml)
- 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 (10g)

**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 - 1/7 garści (10g)
- Truskawki - 1/8 szklanki (10g)
- Miód - 1/4 łyżki (6g)

**Sposób przygotowania:**

Umyte owoce dodać do wody (1200 ml) i gotować ok. 30 minut. Po ostudzeniu dodać miód.

PRZEPIS: Jogurt owocowy pitny, Wafitki (Alergeny: laktoza, gluten) - 1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 4 łyżki (80g)
- Owoce leśne, mrożone - 1/4 szklanki (45g)
- Truskawki, mrożone - 1/4 szklanki (45g)
- Wafle ryżowe, wieloziarniste - 3 sztuki (30g)

**Sposób przygotowania:**

Zblendować wszystkie składniki. Podawać z wafitkami.

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 graham z masłem, pasta twarogowa z rzodkiewką i szczypiorkiem (Alergeny: gluten, laktoza) - 1 porcja

- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Rzodkiewka - 1 i 1/3 sztuki (20g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 1/2 plastra (15g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Chleb graham - 1 kromka (30g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki z pastą.

PRZEPIS: Krem z groszku zielonego z groszkiem ptysiowym (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) - 1 porcja

- Groszek ptysiowy - 1/3 szklanki (10g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Groszek zielony, mrożony - 1/8 opakowania (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 3/4 szklanki (85g)
- Bulion rosółowy - 1 szklanka (250ml)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować zupę krem

PRZEPIS: Kotlet pożarski z ziemniakami i surówka z selera (Alergeny: jaja, laktoza, gluten) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (2g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/8 sztuki (5g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (5g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/8 sztuki (20g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10ml)
- Seler korzeniowy - 1/4 sztuki (80g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Masło ekstra - 1/5 plastra (2g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/4 sztuki (200g)

**Sposób przygotowania:**

Kotlety usmażyć na maśle, podawać z ziemniakami i surówką z selera.

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

- Chleb pszenny - 2 i 1/3 kromki (60g)
- Ogórki konserwowe - 3 i 1/2 sztuki (35g)
- Szynka drobiowa, mielona - 1 plaster (20g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (7g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki

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, jajkiem gotowanym i sałatą zieloną (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (15g)
- Chleb pszenny - 2 i 1/3 kromki (60g)
- Sałata - 1/8 sztuki (25g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki z ugotowanym jajkiem

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

- Bulion warzywny - 1 szklanka (250ml)
- Burak - 1/5 sztuki (20g)
- 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 - 2/3 plastra (20g)
- Ziemniaki, późne - 1/3 sztuki (30g)

**Sposób przygotowania:**

Z wszystkich składników przygotować zupę.

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

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (15g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3 łyżki (35g)
- Drożdże babuni, świeże - 1/7 kostki (15g)
- Marmolada wieloowocowa - 1 łyżka (25g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/7 szklanki (35ml)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować paruchy.

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

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3 łyżki (35g)
- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Cukier puder - 1/2 łyżki (5g)
- 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: Chleb kukurydziany z masłem i dżemem (Alergeny: laktoza, gluten) - 1 porcja

- Chleb z mąki kukurydzianej - 1 i 3/4 kromki (60g)
- Dżem truskawkowy, niskosłodzony - 1 i 2/3 łyżeczki (25g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki

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

- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Koper ogrodowy - 1/2 łyżeczki (2g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Ogórek - 1/4 sztuki (45g)
- 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 (15g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1 łyżka (18g)
- Bulion rosółowy - 1 szklanka (250ml)
- 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: Gulasz wieprzowy z ziemniakami i surówka różowa (Alergeny: laktoza) - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Kapusta pekińska - 1 i 1/3 liścia (65g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, średnie - 1 i 2/3 sztuki (150g)
- Wołowina, łopatka - 1/4 porcji (35g)
- Buraki, gotowane - 1/3 sztuki (40g)
- Masło - 1/8 plastra (1g)

**Sposób przygotowania:**

Łopatkę wieprzową pokroić w kostkę, doprawić solą, papryką i pieprzem. Rozgrzać łyżkę oleju i podsmażyć mięso z obu stron. Wyciągnąć je na talerz, a na patelnię wrzucić posiekaną cebulę, podsmażyć. Po chwili dodać mięso. Podlać wodą i dusić do miękkości. Doprawić do smaku.

Buraki gotowane zetrzeć i wymieszać z pekińską, poddusić na wodzie z łyżeczką masła. Doprawić do smaku.

Gulasz podawać z ziemniakami i surówką.

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

- Biskopki - 11 i 2/3 sztuki (35g)
- Borówka amerykańska, mrożona - 1/6 opakowania (50g)
- Galaretka o smaku cytrynowym - Dr. Oetker - 1/8 porcji (10g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)
- Twaróg półtłusty, mielony - 3/4 plastra (25g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować serniczki

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

- Makaron zacierka - 1/8 szklanki (10g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)

**Sposób przygotowania:**

Zacierkę zagotować na mleku.

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

- Papryka czerwona - 1/7 sztuki (35g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Chleb graham - 2 kromki (60g)
- Ser żółty z kminkiem - 3/4 plastra (15g)



Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki

PRZEPIS: Zupa ziemniaczana na wędzonce (Alergeny: laktoza, seler) - 1 porcja

- Bulion warzywny - 1 szklanka (250ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Oliwa z oliwek - 1/5 łyżki (2ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (100g)
- Gałka muszkatołowa, mielona - 1 szczypta (1g)
- Indyk, wędzony - 1/8 porcji (3g)



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: Naleśniki z serem opruszone cukrem pudrem (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Cukier puder - 2/3 łyżki (6g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 3 i 1/3 łyżki (40g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Ser twarogowy, półtłusty - 3/4 plastra (25g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)



Sposób przygotowania:

Do miski wsypać mąkę i sól, wymieszać. Wlać wodę (180 ml) i mleko, ponownie wymieszać bądź użyć miksera, aby otrzymać gładkie ciasto. Dodać jajka i ponownie zmiksować. Przed samym smażeniem dodać do ciasta tłuszcz i jeszcze raz wymieszać. Smażyć naleśniki. Wymieszać twaróg z cukrem pudrem, następnie smarować naleśniki nadzieniem przed podaniem.

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

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3 łyżki (35g)
- Cukier - 1/3 łyżki (4g)
- Cukier puder - 1/2 łyżki (5g)
- Drożdże piekarskie, prasowane - 1/8 kostki (2g)
- Krem do smarowania czekoladowo-mleczny - 1/3 łyżki (10g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10ml)
- Masło ekstra - 1/5 plastra (2g)



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.
