



# plan ŻYWIENIOWY

---

Przedszkola

**15.01.2024 - 19.01.2024**



SPÓŁDZIELNIA SOCJALNA  
TRADYCJE REGIONALNE



poniedziałek (2024-01-15)	wtorek (2024-01-16)	środa (2024-01-17)	czwartek (2024-01-18)	piątek (2024-01-19)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
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 pszenno-żytni z masłem, serem żółtym i pomidorem (Alergeny: gluten, laktoza) Gruszka	Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb graham z masłem, jajkiem gotowanym i sałata zieloną (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) Mandarynki	Płatki ryżowe na mleku (Alergeny: laktoza) Weka z masłem i miodem (Alergeny: gluten, laktoza) Banan	Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb pszenno-żytni z masłem i pastą rybną (Alergeny: gluten, laktoza, ryby) Marchew
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Zupa jarzynowa z zacierką (Alergeny: gluten, seler, laktoza, jaja) Makaron z truskawkami i jogurtem (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) Kompot	Krem pomidorowy z groszkiem ptysiowym (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) Pulpety drobiowe w sosie jarzynowym, ryż i surówka pekińska (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) Kompot	Kwaśnica z ziemniakami (Alergeny: seler) Gulasz wieprzowy z kaszą i sałatką szwedzka (Alergeny: gluten, seler) Kompot	Zupa koperkowa z ryżem (Alergeny: laktoza, seler) Kotlecik schabowy, ziemniaki i surówka wielowarzywna (Alergeny: gluten, seler, jaja) Kompot	Zalewajka po krakowsku (Alergeny: laktoza, jaja, seler) Paruchy z nadzieniem owocowym (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) Kompot
<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>
Mini drożdżówka z marmoladą (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) Herbata z cytryną	Budyń waniliowy, herbatniki (Alergeny: gluten, laktoza)	Buleczka z kruszonką (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) Herbata owocowa	Chleb kukurydziany z masłem, pasztetem i ogórkiem konserwowym (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) Herbata owocowa	Jogurt owocowy pitny, Wafitki (Alergeny: laktoza, gluten)
<b>Energia:</b> Kcal <b>1056 = 4414 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>26,92 %</b> Kcal z białka <b>13,50 %</b> Kcal z węglowodanów <b>61,26 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>1033 = 4322 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>27,31 %</b> Kcal z białka <b>13,81 %</b> Kcal z węglowodanów <b>61,15 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>991 = 4156 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>27,38 %</b> Kcal z białka <b>13,74 %</b> Kcal z węglowodanów <b>63,76 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>1031 = 4323 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>28,08 %</b> Kcal z białka <b>13,13 %</b> Kcal z węglowodanów <b>60,79 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>1071 = 4488 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>26,94 %</b> Kcal z białka <b>13,00 %</b> Kcal z węglowodanów <b>61,72 %</b>
<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>161,73 g</b> Błonnik: <b>23,46 g</b> Skrobia: <b>58,12 g</b>	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>157,91 g</b> Błonnik: <b>14,33 g</b> Skrobia: <b>76,64 g</b>	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>157,96 g</b> Błonnik: <b>21,35 g</b> Skrobia: <b>91,47 g</b>	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>156,68 g</b> Błonnik: <b>13,46 g</b> Skrobia: <b>62,76 g</b>	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>165,26 g</b> Błonnik: <b>11,47 g</b> Skrobia: <b>84,62 g</b>
<b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>35,65 g</b> Białko roślinne: <b>12,70 g</b> Białko zwierzęce: <b>1,54 g</b>	<b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>35,67 g</b> Białko roślinne: <b>12,71 g</b> Białko zwierzęce: <b>5,54 g</b>	<b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>34,05 g</b> Białko roślinne: <b>16,57 g</b> Białko zwierzęce: <b>9,47 g</b>	<b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>33,85 g</b> Białko roślinne: <b>9,76 g</b> Białko zwierzęce: <b>17,66 g</b>	<b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>34,82 g</b> Białko roślinne: <b>13,88 g</b> Białko zwierzęce: <b>10,36 g</b>
<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>31,59 g</b> Cholesterol: <b>117,33 mg</b>	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>31,35 g</b> Cholesterol: <b>117,69 mg</b>	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>30,15 g</b> Cholesterol: <b>142,49 mg</b>	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>32,17 g</b> Cholesterol: <b>112,69 mg</b>	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>32,06 g</b> Cholesterol: <b>134,15 mg</b>



15.01.2024 (poniedziałek)

**► Śniadanie (E: 358kcal, B o.: 12.24g, T: 13.84g, W o.: 46.26g)**

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, szynką konserwową i rzodkiewką (Alergeny: gluten, laktoza) (E: 221kcal, B o.: 7.33g, T: 8.95g, W o.: 26.88g) 1 porcja

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

**► Obiad (E: 491kcal, B o.: 18.47g, T: 11.6g, W o.: 81.99g)**

Zupa jarzynowa z zacierką (Alergeny: gluten, seler, laktoza, jaja) (E: 242kcal, B o.: 9.63g, T: 9.41g, W o.: 32.57g) 1 porcja

Makaron z truskawkami i jogurtem (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) (E: 236kcal, B o.: 8.71g, T: 2.14g, W o.: 46.19g) 1 porcja

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

**► Podwieczorek (E: 207kcal, B o.: 4.94g, T: 6.15g, W o.: 33.48g)**

Mini drożdżówka z marmoladą (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) (E: 202kcal, B o.: 4.76g, T: 6.12g, W o.: 32.53g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1056 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	35.65 g
<b>Tłuszcz:</b>	31.59 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	161.73 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	23.46 g		



16.01.2024 (wtorek)

**► Śniadanie (E: 356kcal, B o.: 10.75g, T: 10.76g, W o.: 56.11g)**

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, serem żółtym i pomidorem (Alergeny: gluten, laktoza) (E: 249kcal, B o.: 8.2g, T: 8.83g, W o.: 35.39g) 1 porcja

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

**► Obiad (E: 455kcal, B o.: 16.78g, T: 14.59g, W o.: 67.64g)**

Krem pomidorowy z groszkiem ptysiowym (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 180kcal, B o.: 6.24g, T: 8.54g, W o.: 21.14g) 2 porcje

Pulpety drobiowe w sosie jarzynowym, ryż i surówka pekińska (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 262kcal, B o.: 10.41g, T: 6g, W o.: 43.27g) 1 porcja

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

**► Podwieczorek (E: 222kcal, B o.: 8.14g, T: 6g, W o.: 34.16g)**

Budyń waniliowy, herbatniki (Alergeny: gluten, laktoza) (E: 222kcal, B o.: 8.14g, T: 6g, W o.: 34.16g) 1 porcja

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1033 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	35.67 g
<b>Tłuszcz:</b>	31.35 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	157.91 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	14.33 g		



17.01.2024 (środa)

**► Śniadanie (E: 332kcal, B o.: 11.67g, T: 11.69g, W o.: 48.38g)**

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

Chleb graham z masłem, jajkiem gotowanym i sałatą zieloną (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) (E: 200kcal, B o.: 6.56g, T: 7g, W o.: 29.9g) 2 porcje

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

**► Obiad (E: 438kcal, B o.: 16.64g, T: 12.26g, W o.: 73.26g)**

Kwaśnica z ziemniakami (Alergeny: seler) (E: 113kcal, B o.: 4.18g, T: 2.22g, W o.: 23.15g) 1 porcja

Gulasz wieprzowy z kaszą i sałatka szwedzka (Alergeny: gluten, seler) (E: 312kcal, B o.: 12.33g, T: 9.99g, W o.: 46.88g) 1 porcja

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

**► Podwieczorek (E: 221kcal, B o.: 5.74g, T: 6.2g, W o.: 36.32g)**

Bułeczka z kruszonką (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) (E: 220kcal, B o.: 5.72g, T: 6.2g, W o.: 36.23g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	991 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	34.05 g
<b>Tłuszcz:</b>	30.15 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	157.96 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	21.35 g		



18.01.2024 (czwartek)

**► Śniadanie (E: 339kcal, B o.: 8.03g, T: 8.75g, W o.: 57.92g)**

Płatki ryżowe na mleku (Alergeny: laktoza) (E: 114kcal, B o.: 4.4g, T: 3.26g, W o.: 16.61g)	1 porcja
Weka z masłem i miodem (Alergeny: gluten, laktoza) (E: 128kcal, B o.: 2.63g, T: 5.19g, W o.: 17.81g)	1 porcja
Banan (E: 97kcal, B o.: 1g, T: 0.3g, W o.: 23.5g)	3/4 sztuki (100g)

**► Obiad (E: 523kcal, B o.: 22.1g, T: 14.08g, W o.: 81.48g)**

Zupa koperkowa z ryżem (Alergeny: laktoza, seler) (E: 196kcal, B o.: 4.62g, T: 4.29g, W o.: 37.54g)	1 porcja
Kotlecik schabowy, ziemniaki i surówka wielowarzywna (Alergeny: gluten, seler, jaja) (E: 314kcal, B o.: 17.35g, T: 9.74g, W o.: 40.71g)	1 porcja
Kompot (E: 13kcal, B o.: 0.13g, T: 0.05g, W o.: 3.23g)	1 porcja

**► Podwieczorek (E: 169kcal, B o.: 3.72g, T: 9.34g, W o.: 17.28g)**

Chleb kukurydziany z masłem, pasztetem i ogórkiem konserwowym (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) (E: 168kcal, B o.: 3.7g, T: 9.34g, W o.: 17.19g)	1 porcja
Herbata owocowa (E: 1kcal, B o.: 0.02g, T: 0g, W o.: 0.09g)	1 porcja

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1031 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	33.85 g
<b>Tłuszcz:</b>	32.17 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	156.68 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	13.46 g		



19.01.2024 (piątek)

**► Śniadanie (E: 343kcal, B o.: 13.72g, T: 11.37g, W o.: 49.25g)**

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: 223kcal, B o.: 8.21g, T: 6.68g, W o.: 33.27g) 1 porcja

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

**► Obiad (E: 514kcal, B o.: 13.26g, T: 16.87g, W o.: 79.11g)**

Zalewajka po krakowsku (Alergeny: laktoza, jaja, seler) (E: 211kcal, B o.: 4.73g, T: 8.99g, W o.: 28.65g) 1 porcja

Paruchy z nadzieniem owocowym (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) (E: 290kcal, B o.: 8.4g, T: 7.83g, W o.: 47.23g) 1 porcja

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

**► Podwieczorek (E: 214kcal, B o.: 7.84g, T: 3.82g, W o.: 36.9g)**

Jogurt owocowy pitny, Wafitki (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 214kcal, B o.: 7.84g, T: 3.82g, W o.: 36.9g) 1 porcja

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1071 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	34.82 g
<b>Tłuszcz:</b>	32.06 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	165.26 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	11.47 g		

**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, szynką konserwową i rzodkiewką (Alergeny: gluten, laktoza) - 1 porcja

- Chleb graham, pszenno-żytni - 2 kromki (60g)
- Rzodkiewka - 3 i 1/3 sztuki (50g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Szynka konserwowa - 3/4 plastra (15g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki

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

- Brokuły - 1/7 sztuki (75g)
- Bulion warzywny - 2 szklanki (500ml)
- Dynia - 1/8 sztuki (50g)
- Kalafior - 1/4 porcji (50g)
- Makaron zacierka - 1/8 szklanki (5g)
- Marchew - 1/4 sztuki (11g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/4 sztuki (35g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu - 2 i 1/2 łyżki (25g)
- Ziemniaki, średnie - 3/4 sztuki (68g)

**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:** Makaron z truskawkami i jogurtem (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) - 1 porcja

- Cukier - 1/4 łyżki (3g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 i 1/4 łyżki (25g)
- Makaron pełnoziarnisty - 2/3 szklanki (55g)
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Truskawki, mrożone - 1/3 szklanki (63g)

**Sposób przygotowania:**

Makaron ugotować al dente zgodnie z instrukcją. W misce wymieszać śmietankę z cukrem i cynamonem. Rozmrożone truskawki pokroić na ćwiartki. Makaron wyłożyć na talerze, połączyć jogurtem i dorzucić truskawki.

**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 marmoladą (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 2 łyżki (25g)
- Cukier - 1/3 łyżki (4g)
- Cukier puder - 1/3 łyżki (3g)
- Drożdże piekarskie, prasowane - 1/8 kostki (2g)
- Marmolada wieloowocowa - 1/3 łyżki (10g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować drożdżówki.

---

**PRZEPIS:** Herbata z cytryną - 1 porcja

- Cytryna - 1/7 sztuki (10g)
- Herbata czarna - 1/3 szklanki (100ml)

**Sposób przygotowania:**

Do herbaty dodać cytrynę.

---

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

- Chleb pszenny - 2 i 1/3 kromki (60g)
- Pomidor - 1/3 sztuki (60g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Ser żółty z kminkiem - 1/2 plastra (10g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki

---

**PRZEPIS:** Krem pomidorowy z groszkiem ptysiowym (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) - 2 porcje

- Groszek ptysiowy - 1/3 szklanki (10g)
- Bulion warzywny - 3/4 szklanki (200ml)
- Cebula - 2/3 sztuki (60g)
- Czosnek - 2 ząbki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (4ml)
- Pomidory w puszcze - 1/3 szklanki (100g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1/5 łyżki (4g)
- Zioła prowansalskie - 4 szczypty (4g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować zupę krem i podawać z groszkiem ptysiowym

---

**PRZEPIS:** Pulpety drobiowe w sosie jarzynowym, ryż i surówka pekińska (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/2 łyżki (6g)
- Bulion warzywny - 1/7 szklanki (30ml)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Ryż biały - 1/5 szklanki (40g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/2 szklanki (55g)
- Surówka z kapusty pekińskiej z majonezem - 1/7 porcji (20g)
- Indyk, mięso mielone - 1/4 porcji (25g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować pulpety, podawać z sosem, ryżem i surówką pekińską

---

**PRZEPIS:** Budyń waniliowy, herbatniki (Alergeny: gluten, laktoza) - 1 porcja

- Budyń, o smaku waniliowym z cukrem - Winiary - 2 i 3/4 opakowania (100g)
- Herbatniki - 4 sztuki (20g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować budyń - podawać z herbatnikami.

---

**PRZEPIS:** Chleb graham z masłem, jajkiem gotowanym i sałatą zieloną (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) - 2 porcje

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Sałata - 1/8 sztuki (20g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Chleb graham - 2 kromki (60g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki z ugotowanym jajkiem

---

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

- Kapusta kwaszona - 3/4 szklanki (80g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (25g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Boczek wędzony, bez kości - 2/3 plastra (6g)
- Ziemniaki, późne - 1/2 sztuki (45g)
- Ziele angielskie - 1 łyżeczka (3g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kwaśnicę

---

**PRZEPIS:** Gulasz wieprzowy z kaszą i sałatka szwedzka (Alergeny: gluten, seler) - 1 porcja

- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/2 woreczka (50g)
- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Marchew - 2/3 sztuki (25g)
- Ogórek - 1/7 sztuki (25g)
- Ogórki konserwowe - 2 i 1/2 sztuki (25g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka, w proszku - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, łopatka - 1/3 sztuki (35g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować gulasz i podawać z kaszą i sałatką

---

**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 (4g)
- 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:** Płatki ryżowe na mleku (Alergeny: laktoza) - 1 porcja

- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Płatki ryżowe - 1 i 1/4 łyżki (15g)

**Sposób przygotowania:**

Płatki zagotować na mleku

---

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

- Miód pszczeni - 1/5 łyżki (5g)
- Masło ekstra - 1/3 plastra (4g)
- Bułka pszenna - 1/3 sztuki (30g)

**Sposób przygotowania:**

Wekę posmarować masłem i miodem.

---

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

- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/6 szklanki (35g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1/4 łyżki (5g)
- Koper, świeży - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)

**Sposób przygotowania:**

Warzywa umyć i obrać. Zetrzeć je na dużych oczkach. Pora pokroić w plasterki. Wszystkie warzywa podduść 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:** Kotlecik schabowy, ziemniaki i surówka wielowarzywna (Alergeny: gluten, seler, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Bułka tarta - 1/7 szklanki (15g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, średnie - 1 i 2/3 sztuki (150g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/5 porcji (50g)
- Surówka wielowarzywna z majonezem - 1/7 porcji (20g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kotleta, podawać z ziemniakami i surówką

---

**PRZEPIS:** Chleb kukurydziany z masłem, pasztetem i ogórkiem konserwowym (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) - 1 porcja

- Chleb z mąki kukurydzianej - 3/4 kromki (30g)
- Ogórki konserwowe - 3 i 1/2 sztuki (35g)
- Masło ekstra - 1/3 plastra (4g)
- Pasztet podlaski z kurczaka - 1 łyżka (20g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki

---

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

- Chleb pszenny - 2 i 1/3 kromki (60g)
- Majonez lekki - Hellmann's - 1/5 łyżki (5g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 1/6 plastra (5g)
- Tuńczyk w sosie własnym - 1/3 łyżki (10g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)

**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 (5g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Ziemniaki, późne - 3/4 sztuki (80g)
- Żurek - 1/8 porcji (40ml)
- Jaja gotowane - 1/8 sztuki (5g)
- Boczek, gotowany - 1/2 plastra (5g)



**Sposób przygotowania:**

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 i 3/4 łyżki (45g)
- Drożdże babuni, świeże - 1/8 kostki (5g)
- Marmolada wieloowocowa - 3/4 łyżki (20g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/7 szklanki (35ml)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)



**Sposób przygotowania:**

Przygotować paruchy.

---

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

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 5 łyżek (100g)
- Owoce leśne, mrożone - 1/8 szklanki (10g)
- Truskawki, mrożone - 1/3 szklanki (50g)
- Wafle ryżowe, wieloziarniste - 3 i 1/2 sztuki (35g)



**Sposób przygotowania:**

Zblendować wszystkie składniki. Podawać z wafitkami.