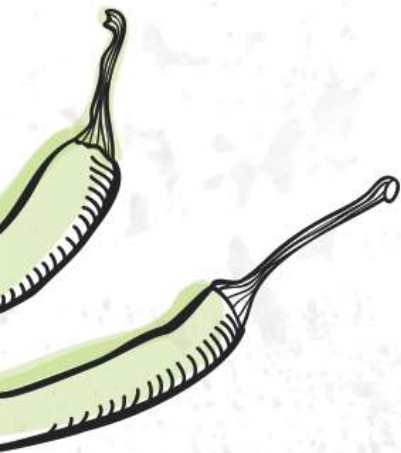


plan ŻYWIENIOWY

Przedszkola

15.04.2024 - 19.04.2024



SPÓŁDZIELNIA SOCJALNA
TRADYCJE REGIONALNE



poniedziałek (2024-04-15)	wtorek (2024-04-16)	środa (2024-04-17)	czwartek (2024-04-18)	piątek (2024-04-19)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb pszenny z masłem , szynką drobiową i pomidorem (Alergeny: gluten, laktoza) Gruszka	Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb kukurydziany z masłem, sałatą zieloną i parówką drobiową z ketchupem (Alergeny: laktoza, gluten) Pomarańcza	Kuleczki wielozbożowe na mleku (Alergeny: laktoza, gluten, kakao) Weka z masłem i miodem (Alergeny: gluten, laktoza) Banan	Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb graham z masłem, serem żółtym i rzodkiewką (Alergeny: laktoza, gluten) Jabłko	Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb pszenno- żytni z masłem, pasta jajeczna ze szczypiorkiem (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) Mandarynki
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa gulaszowa (Alergeny: seler, laktoza, jaja) Ryż z jabłkami i cynamonem (Alergeny: laktoza) Kompot	Zupa jarzynowa z zacierką (Alergeny: gluten, seler, laktoza, jaja) Schab w sosie własnym z kaszą i surówka różowa (Alergeny: gluten, seler, jaja) Kompot	Krem z groszku zielonego z groszkiem ptysiowym (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) Potrawka z kurczaka, ziemniaki i surówka z marchewki (Alergeny: gluten, seler) Kompot	Zupa pieczarkowa z łazankami (Alergeny: gluten, laktoza, seler) Kęski drobiowe panierowane, ziemniaki i surówka z colesław (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) Kompot	Zalewajka po krakowsku (Alergeny: laktoza, jaja, seler) Paruchy z nadzieniem owocowym (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) Kompot
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Mini drożdżówka z serem (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) Herbata owocowa	Kisiel owocowy, paluchy kukurydziane (Alergeny: gluten)	Chleb pszenno-żytni z masłem, pasztetem i ogórkiem konserwowym (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) Herbata owocowa	Bułeczka z kruszonką (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) Woda źródlana	Jogurt pitny owocowy, biszkopty (Alergeny: gluten, laktoza, jaja)

poniedziałek (2024-04-15)	wtorek (2024-04-16)	środa (2024-04-17)	czwartek (2024-04-18)	piątek (2024-04-19)
<p>Energia: Kcal 1093 = 4584 kJ Kcal z tłuszczu 24,89 % Kcal z białka 11,64 % Kcal z węglowodanów 66,14 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 180,73 g Błonnik: 17,47 g Skrobia: 94,16 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 31,81 g Białko roślinne: 5,75 g Białko zwierzęce: 1,27 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 30,23 g Cholesterol: 99,63 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1074 = 4493 kJ Kcal z tłuszczu 28,20 % Kcal z białka 13,45 % Kcal z węglowodanów 61,99 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 166,43 g Błonnik: 24,53 g Skrobia: 78,83 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 36,11 g Białko roślinne: 16,48 g Białko zwierzęce: 12,57 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 33,65 g Cholesterol: 72,60 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1024 = 4282 kJ Kcal z tłuszczu 26,65 % Kcal z białka 14,04 % Kcal z węglowodanów 61,24 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 156,78 g Błonnik: 17,71 g Skrobia: 63,17 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 35,93 g Białko roślinne: 12,23 g Białko zwierzęce: 14,81 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 30,32 g Cholesterol: 98,06 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1014 = 4270 kJ Kcal z tłuszczu 27,46 % Kcal z białka 14,17 % Kcal z węglowodanów 61,85 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 156,80 g Błonnik: 15,11 g Skrobia: 97,25 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 35,92 g Białko roślinne: 12,74 g Białko zwierzęce: 8,81 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 30,94 g Cholesterol: 127,15 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1061 = 4451 kJ Kcal z tłuszczu 27,92 % Kcal z białka 13,46 % Kcal z węglowodanów 58,79 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 155,95 g Błonnik: 11,29 g Skrobia: 63,61 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 35,69 g Białko roślinne: 10,94 g Białko zwierzęce: 21,92 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 32,92 g Cholesterol: 294,83 mg</p>



15.04.2024 (poniedziałek)

► Śniadanie (E: 253kcal, B o.: 6.88g, T: 8.22g, W o.: 39.71g)

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, szynką drobiową i pomidorem (Alergeny: gluten, laktoza) (E: 146kcal, B o.: 4.33g, T: 6.29g, W o.: 18.99g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 627kcal, B o.: 15.52g, T: 14.75g, W o.: 113.17g)

Zupa gulaszowa (Alergeny: seler, laktoza, jaja) (E: 235kcal, B o.: 8.37g, T: 12.54g, W o.: 24.18g) 1 porcja

Ryż z jabłkami i cynamonem (Alergeny: laktoza) (E: 379kcal, B o.: 7.02g, T: 2.16g, W o.: 85.76g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 213kcal, B o.: 9.41g, T: 7.26g, W o.: 27.85g)

Mini drożdżówka z serem (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) (E: 212kcal, B o.: 9.39g, T: 7.26g, W o.: 27.76g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1093 kcal	Białko ogółem:	31.81 g
Tłuszcz:	30.23 g	Węglowodany ogółem:	180.73 g
Błonnik pokarmowy:	17.47 g		



16.04.2024 (wtorek)

► Śniadanie (E: 287kcal, B o.: 9.27g, T: 13.82g, W o.: 31.96g)

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

Chleb kukurydziany z masłem, sałatą zieloną i parówka drobiowa z ketchupem (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 174kcal, B o.: 4.7g, T: 9.81g, W o.: 16.6g) 1 porcja

Pomarańcza (E: 38kcal, B o.: 0.72g, T: 0.16g, W o.: 9.04g) 1/4 sztuki (80g)

► Obiad (E: 496kcal, B o.: 21.51g, T: 10.83g, W o.: 83.48g)

Zupa jarzynowa z zacierką (Alergeny: gluten, seler, laktoza, jaja) (E: 199kcal, B o.: 9.73g, T: 3.51g, W o.: 34.85g) 1 porcja

Schab w sosie własnym z kaszą i surówka różowa (Alergeny: gluten, seler, jaja) (E: 284kcal, B o.: 11.65g, T: 7.27g, W o.: 45.4g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 291kcal, B o.: 5.33g, T: 9g, W o.: 50.99g)

Kisiel owocowy, paluchy kukurydziane (Alergeny: gluten) (E: 291kcal, B o.: 5.33g, T: 9g, W o.: 50.99g) 1 porcja

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1074 kcal	Białko ogółem:	36.11 g
Tłuszcz:	33.65 g	Węglowodany ogółem:	166.43 g
Błonnik pokarmowy:	24.53 g		



17.04.2024 (środa)

► Śniadanie (E: 415kcal, B o.: 11.32g, T: 10.86g, W o.: 69.1g)

Kuleczki wielozbożowe na mleku (Alergeny: laktoza, gluten, kakao) (E: 175kcal, B o.: 7.68g, T: 3.72g, W o.: 27.78g) 1 porcja

Weka z masłem i miodem (Alergeny: gluten, laktoza) (E: 143kcal, B o.: 2.64g, T: 6.84g, W o.: 17.82g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 454kcal, B o.: 20.51g, T: 11.86g, W o.: 71g)

Krem z groszku zielonego z groszkiem ptysiowym (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 136kcal, B o.: 4.9g, T: 6.67g, W o.: 15.96g) 1 porcja

Potrawka z kurczaka, ziemniaki i surówka z marchewki (Alergeny: gluten, seler) (E: 305kcal, B o.: 15.48g, T: 5.14g, W o.: 51.81g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 155kcal, B o.: 4.1g, T: 7.6g, W o.: 16.68g)

Chleb pszenno-żytni z masłem, pasztetem i ogórkiem konserwowym (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) (E: 154kcal, B o.: 4.08g, T: 7.6g, W o.: 16.59g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1024 kcal	Białko ogółem:	35.93 g
Tłuszcz:	30.32 g	Węglowodany ogółem:	156.78 g
Błonnik pokarmowy:	17.71 g		

**18.04.2024** (czwartek)**► Śniadanie (E: 327kcal, B o.: 12.73g, T: 15.9g, W o.: 35.79g)**

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 rzodkiewką (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 190kcal, B o.: 7.82g, T: 11.01g, W o.: 16.41g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 470kcal, B o.: 18.09g, T: 9.32g, W o.: 83.81g)

Zupa pieczarkowa z łazankami (Alergeny: gluten, laktoza, seler) (E: 135kcal, B o.: 4.52g, T: 1.86g, W o.: 26.97g) 1 porcja

Kęski drobiowe panierowane, ziemniaki i surówka z colesław (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) (E: 322kcal, B o.: 13.44g, T: 7.41g, W o.: 53.61g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 217kcal, B o.: 5.1g, T: 5.72g, W o.: 37.2g)

Bułeczka z kruszonką (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) (E: 217kcal, B o.: 5.1g, T: 5.72g, W o.: 37.2g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1014 kcal	Białko ogółem:	35.92 g
Tłuszcz:	30.94 g	Węglowodany ogółem:	156.8 g
Błonnik pokarmowy:	15.11 g		



19.04.2024 (piątek)

► Śniadanie (E: 333kcal, B o.: 12.35g, T: 14.99g, W o.: 37.48g)

Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 110kcal, B o.: 5.25g, T: 4.93g, W o.: 11.12g) 1 porcja

Chleb pszenno-żytni z masłem, pasta jajeczna ze szczypiorkiem (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) (E: 178kcal, B o.: 6.5g, T: 9.86g, W o.: 15.16g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 473kcal, B o.: 14.41g, T: 14g, W o.: 74.43g)

Zalewajka po krakowsku (Alergeny: laktoza, jaja, seler) (E: 226kcal, B o.: 8.89g, T: 8.51g, W o.: 29.61g) 1 porcja

Paruchy z nadzieniem owocowym (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) (E: 234kcal, B o.: 5.39g, T: 5.44g, W o.: 41.59g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 255kcal, B o.: 8.93g, T: 3.93g, W o.: 44.04g)

Jogurt pitny owocowy, biszkopty (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) (E: 255kcal, B o.: 8.93g, T: 3.93g, W o.: 44.04g) 1 porcja

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1061 kcal	Białko ogółem:	35.69 g
Tłuszcz:	32.92 g	Węglowodany ogółem:	155.95 g
Błonnik pokarmowy:	11.29 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 pszenny z masłem, szynką drobiową i pomidorem (Alergeny: gluten, laktoza) - 1 porcja

- Chleb pszenny - 1 i 1/4 kromki (30g)
- Pomidor - 1/3 sztuki (60g)
- Szynka drobiowa, mielona - 1/2 plastra (10g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki

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

- Bulion warzywny - 1/3 szklanki (100ml)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Makaron zacierka - 1/8 szklanki (10g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Pomidory w puszcze - 1/8 szklanki (10g)
- Majeranek, suszony - 1 łyżeczka (3g)
- Papryka, w proszku - 1/2 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Wołowina, polędwica chuda, stek - 1/8 porcji (20g)
- Ziemniaki, późne - 2/3 sztuki (50g)

**Sposób przygotowania:**

Wołowinę pokroić w drobną kostkę i podsmażyć na oliwie. Dodać posiekaną również w kostkę cebulę, sprasowany czosnek i posypać łyżką słodkiej papryki, jednocześnie dokładnie mieszając, aby się nie przypaliła. Usmażone mięso przełożyć do garnka, przyprawić solą i pieprzem, dodać pomidory i posiekaną w kostkę paprykę. Dodać 2,5 litra bulionu. Dodać pokrojoną w plastry marchew i ziemniaki pokrojone w kostkę. Gotować na wolnym ogniu aż warzywa zmiękną. Jeśli trzeba- dodać soli i pieprzu, a na koniec łyżkę majeranku i opcjonalnie drobno posiekaną natkę pietruszki. Jeśli ktoś woli gęstszą konsystencję takich zup, może wyjąć z garnka ziemniaki i marchew, zmiksować i w takiej postaci umieścić z powrotem.

PRZEPIS: Ryż z jabłkami i cynamonem (Alergeny: laktoza) - 1 porcja

- Jabłko - 1 sztuka (180g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 i 1/2 łyżki (50g)
- Miód pszczeni - 2/3 łyżki (15g)
- Cynamon, mielony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Ryż biały - 1/3 szklanki (60g)

**Sposób przygotowania:**

Ryż ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Dodać starte jabłko, cynamon, jogurt i miód. Wszystkie składniki wymieszać.

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 - 1/5 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)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Ser twarogowy, półtłusty - 3/4 plastra (25g)
- 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 - 1/3 szklanki (100ml)

**Sposób przygotowania:**

Przygotuj kakao

PRZEPIS: Chleb kukurydziany z masłem, sałatą zieloną i parówką drobiową z ketchupem (Alergeny: laktoza, gluten) - 1 porcja

- Chleb z mąki kukurydzianej - 3/4 kromki (30g)
- Ketchup, łagodny - 1/3 łyżki (6g)
- Parówki drobiowe - 1/2 sztuki (20g)
- Sałata - 1/8 sztuki (10g)
- Masło ekstra - 1/3 plastra (4g)

**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 (15g)
- 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 - 1/2 łyżki (5g)
- 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: Schab w sosie własnym z kaszą i surówka różowa (Alergeny: gluten, seler, jaja) - 1 porcja

- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/2 woreczka (55g)
- Kapusta czerwona - 1/3 szklanki (45g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (4ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/8 porcji (30g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)
- Majonez light - 1/8 łyżki (3g)



Sposób przygotowania:

Przygotować schab i podawać z kaszą i surówką

PRZEPIS: Kisiel owocowy, paluchy kukurydziane (Alergeny: gluten) - 1 porcja

- Wiórki kokosowe - 2 łyżki (12g)
- Chrupki kukurydziane - 5 garści (25g)
- Mąka ziemniaczana - 3/4 łyżki (20g)
- Truskawki - 1 szklanka (150g)



Sposób przygotowania:

Pokrojone truskawki zalać wrzątkiem (3/4 szklanki) i gotować, do momentu, aż będą miękkie. Następnie całość zblendować na gładki płyn. Mąkę ziemniaczaną rozprowadzić w około 1/4 szklanki zimnej wody. Mieszać do momentu, aż nie będzie grudek. Następnie wlać powstałą mieszaninę do przygotowanego wcześniej musu truskawkowego, postawić na ogniu i mieszać, aż kisiel zgęstnieje i się zagotuje. Kisiel posyp wiórkami kokosa.

PRZEPIS: Kuleczki wielozbożowe na mleku (Alergeny: laktoza, gluten, kakao) - 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/2 szklanki (120ml)
- Płatki zbożowe, mieszane - 6 łyżek (30g)



Sposób przygotowania:

Przygotować śniadanie.

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

- Miód pszczeleli - 1/5 łyżki (5g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Bułka pszenna - 1/3 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Wekę posmarować masłem i miodem.

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 (15g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 3/4 szklanki (75g)
- Bulion rosółowy - 1 szklanka (250ml)



Sposób przygotowania:

Przygotować zupę krem

PRZEPIS: Potrawka z kurczaka, ziemniaki i surówka z marchewki (Alergeny: gluten, seler) - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (45g)
- Mąka pszenna, typ 550 - 2/3 łyżki (8g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (4ml)
- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (7g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/3 sztuki (220g)



Sposób przygotowania:

Przygotować potrawkę i podawać z ziemniakami i surówką

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

- Chleb graham, pszenno-żytni - 1 i 1/4 kromki (35g)
- Ogórki konserwowe - 1 i 1/2 sztuki (15g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Pasztet z kurczaka - 1/2 plastra (10g)



Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki

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

- Rzodkiewka - 2 sztuki (30g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Chleb graham - 1 kromka (30g)
- Ser gouda - 3/4 plastra (20g)



Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki

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

- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Makaron łazanki - 1/4 szklanki (25g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 2/3 sztuki (14g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/4 łyżki (6g)
- 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 panierowane, ziemniaki i surówka z colesław (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/6 sztuki (35g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (25g)
- Marchew - 2/3 sztuki (25g)
- Mąka kukurydziana - 1/2 łyżki (5g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (4ml)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/3 sztuki (220g)
- Majonez light - 1/4 łyżki (6g)



Sposób przygotowania:

Przygotować kęski drobiowe i podawać z ziemniakami oraz surówką.

PRZEPIS: Bułeczka z kruszonką (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 - 1/2 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: Chleb pszenno-żytni z masłem, pasta jajeczna ze szczypiorkiem (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 2/3 sztuki (30g)
- Szczypiorek - 2/3 łyżki (3g)
- Chleb graham, pszenno-żytni - 1 i 1/4 kromki (35g)
- Majonez lekki - Hellmann's - 1/5 łyżki (5g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)



Sposób przygotowania:

1. Jajka ugotuj na twardo.
2. Ugnieć jajka widelcem i wymieszaj z majonezem.
3. Chleb posmaruj margaryną i pastą jajeczną

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

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/8 sztuki (10g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/6 łyżki (4g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (85g)
- Żurek - 1/8 porcji (40ml)
- Jaja gotowane - 2/3 sztuki (30g)
- Boczek, gotowany - 1/3 plastra (3g)



Sposób przygotowania:

Przygotować zupę.

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

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3 łyżki (35g)
- Drożdże babuni, świeże - 1/8 kostki (3g)
- Marmolada wieloowocowa - 1 łyżka (25g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (4ml)



Sposób przygotowania:

Przygotować paruchy.

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

- Banan - 1/2 sztuki (60g)
- Biszkopty - 5 sztuk (15g)
- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Ekstrakt wanilii - 1 i 1/4 łyżeczki (5ml)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 7 i 1/2 łyżki (150g)
- Truskawki - 1/3 szklanki (60g)



Sposób przygotowania:

Zblendować wszystkie składniki.