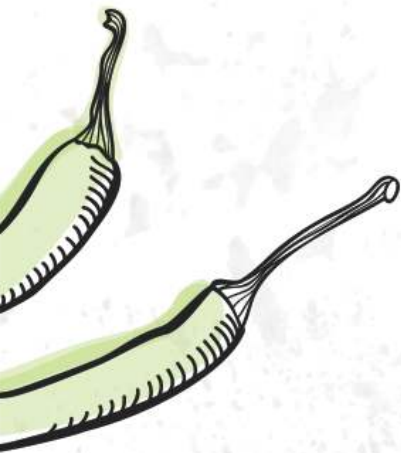




plan ŻYWIENIOWY

Przedszkola

18.03.2024 - 22.03.2024



SPÓŁDZIELNIA SOCJALNA
TRADYCJE REGIONALNE



poniedziałek (2024-03-18)	wtorek (2024-03-19)	środa (2024-03-20)	czwartek (2024-03-21)	piątek (2024-03-22)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb pszenny z masłem, szynką konserwową i ogórkiem zielonym (Alergeny: gluten, laktoza) 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, sałatą zieloną i kabanosy (Alergeny: laktoza, gluten) Jabłko	Zacierka na mleku (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) Chleb kukurydziany z masłem, serem żółtym i ogórkiem konserwowym (Alergeny: laktoza, gluten) Mandarynki	Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb pszenno-żytni z masłem, pasta jajeczna ze szczypiorkiem (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) Gruszka
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa meksykańska (Alergeny: gluten, jaja, seler) Makaron z truskawkami i jogurtem (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) Kompot	Zupa z fasolki szparagowej z zacierką (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) Pieczeń rzymska w sosie jarzynowym, kasza i surówka pekińska (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) Kompot	Zupa ogórkowa z ryżem (Alergeny: seler, laktoza) Dramstiki z ziemniakami i surówka z czerwonej kapusty (Alergeny: gluten, seler) Kompot	Zupa z soczewicy (Alergeny: gluten, seler) Filecik drobiowy panierowany, ziemniaki i surówka colesław (Alergeny: seler, gluten, jaja) Kompot	Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami (Alergeny: seler, laktoza) Pierogi ruskie masłem omaszczonym cebulką okraszane (Alergeny: gluten, laktoza, jaja, seler) Kompot
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Mini drożdżówka z marmoladą (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) Herbata owocowa	Chleb pszenno-żytni z masłem, szynką drobiową i pomidorem (Alergeny: laktoza, gluten) Woda źródlana	Jogurt owocowy, paluchy kukurydziane (Alergeny: laktoza)	Bułeczka z kruszonką (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) Herbata owocowa	Galaretkę owocową, kruche ciasteczko (Alergeny: laktoza, gluten, jaja, orzechy)
Energia: Kcal 1009 = 4228 kJ Kcal z tłuszczu 26,91 % Kcal z białka 13,19 % Kcal z węglowodanów 61,51 %	Energia: Kcal 1029 = 4313 kJ Kcal z tłuszczu 28,85 % Kcal z białka 12,22 % Kcal z węglowodanów 60,59 %	Energia: Kcal 1021 = 4283 kJ Kcal z tłuszczu 27,02 % Kcal z białka 14,23 % Kcal z węglowodanów 62,18 %	Energia: Kcal 1033 = 4334 kJ Kcal z tłuszczu 27,87 % Kcal z białka 14,08 % Kcal z węglowodanów 60,79 %	Energia: Kcal 1005 = 4193 kJ Kcal z tłuszczu 27,42 % Kcal z białka 12,65 % Kcal z węglowodanów 62,05 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 155,16 g Błonnik: 14,64 g Skrobia: 44,42 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 155,88 g Błonnik: 15,07 g Skrobia: 91,14 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 158,72 g Błonnik: 17,37 g Skrobia: 89,68 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 156,99 g Błonnik: 16,08 g Skrobia: 92,60 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 155,91 g Błonnik: 18,10 g Skrobia: 46,01 g
Białko: Białko ogółem: 33,28 g Białko roślinne: 8,86 g Białko zwierzęce: 4,24 g	Białko: Białko ogółem: 31,43 g Białko roślinne: 13,54 g Białko zwierzęce: 12,32 g	Białko: Białko ogółem: 36,31 g Białko roślinne: 14,37 g Białko zwierzęce: 13,36 g	Białko: Białko ogółem: 36,36 g Białko roślinne: 12,60 g Białko zwierzęce: 12,59 g	Białko: Białko ogółem: 31,78 g Białko roślinne: 8,98 g Białko zwierzęce: 14,15 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 30,17 g Cholesterol: 121,88 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 32,98 g Cholesterol: 78,37 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 30,65 g Cholesterol: 96,30 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 31,99 g Cholesterol: 152,83 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 30,62 g Cholesterol: 204,88 mg

**18.03.2024** (poniedziałek)**► Śniadanie (E: 300kcal, B o.: 10.39g, T: 12.06g, W o.: 39.11g)**

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

Chleb pszenny z masłem, szynką konserwową i ogórkiem zielonym (Alergeny: gluten, laktoza) (E: 166kcal, B o.: 4.98g, T: 7.37g, W o.: 20.53g) 1 porcja

Pomarańcza (E: 47kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 11.3g) 1/3 sztuki (100g)

► Obiad (E: 461kcal, B o.: 17.07g, T: 11.85g, W o.: 73.18g)

Zupa meksykańska (Alergeny: gluten, jaja, seler) (E: 178kcal, B o.: 6.93g, T: 9.41g, W o.: 17.11g) 1 porcja

Makaron z truskawkami i jogurtem (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) (E: 270kcal, B o.: 10.01g, T: 2.39g, W o.: 52.84g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 248kcal, B o.: 5.82g, T: 6.26g, W o.: 42.87g)

Mini drożdżówka z marmoladą (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) (E: 247kcal, B o.: 5.8g, T: 6.26g, W o.: 42.78g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1009 kcal	Białko ogółem:	33.28 g
Tłuszcz:	30.17 g	Węglowodany ogółem:	155.16 g
Błonnik pokarmowy:	14.64 g		



19.03.2024 (wtorek)

► Śniadanie (E: 338kcal, B o.: 9.72g, T: 10.3g, W o.: 52.4g)

Kuleczki wielozbożowe na mleku (Alergeny: laktoza, gluten, kakao) (E: 137kcal, B o.: 6.48g, T: 3.28g, W o.: 20.48g) 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: 58kcal, B o.: 0.6g, T: 0.18g, W o.: 14.1g) 1/2 sztuki (60g)

► Obiad (E: 537kcal, B o.: 16.81g, T: 15.78g, W o.: 86.12g)

Zupa z fasolki szparagowej z zacierką (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) (E: 51kcal, B o.: 2.52g, T: 1.2g, W o.: 8.62g) 1 porcja

Pieczeń rzymska w sosie jarzynowym, kasza i surówka pekińska (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 473kcal, B o.: 14.16g, T: 14.53g, W o.: 74.27g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 154kcal, B o.: 4.9g, T: 6.9g, W o.: 17.36g)

Chleb pszenno-żytni z masłem, szynką drobiową i pomidorem (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 154kcal, B o.: 4.9g, T: 6.9g, W o.: 17.36g) 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:	31.43 g
Tłuszcz:	32.98 g	Węglowodany ogółem:	155.88 g
Błonnik pokarmowy:	15.07 g		



20.03.2024 (środa)

► Śniadanie (E: 326kcal, B o.: 12.97g, T: 14.02g, W o.: 39.21g)

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

Chleb graham z masłem, sałatą zieloną i kabanosy (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 189kcal, B o.: 8.06g, T: 9.13g, W o.: 19.83g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 454kcal, B o.: 15.46g, T: 13.38g, W o.: 72.54g)

Zupa ogórkowa z ryżem (Alergeny: seler, laktoza) (E: 181kcal, B o.: 5.04g, T: 5.17g, W o.: 30.7g) 1 porcja

Dramstiki z ziemniakami i surówka z czerwonej kapusty (Alergeny: gluten, seler) (E: 260kcal, B o.: 10.29g, T: 8.16g, W o.: 38.61g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 241kcal, B o.: 7.88g, T: 3.25g, W o.: 46.97g)

Jogurt owocowy, paluchy kukurydziane (Alergeny: laktoza) (E: 241kcal, B o.: 7.88g, T: 3.25g, W o.: 46.97g) 1 porcja

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1021 kcal	Białko ogółem:	36.31 g
Tłuszcz:	30.65 g	Węglowodany ogółem:	158.72 g
Błonnik pokarmowy:	17.37 g		


21.03.2024 (czwartek)
► Śniadanie (E: 341kcal, B o.: 10.39g, T: 14.87g, W o.: 41.99g)

Zacierka na mleku (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) (E: 98kcal, B o.: 4.65g, T: 3.45g, W o.: 12.05g) 1 porcja

Chleb kukurydziany z masłem, serem żółtym i ogórkiem konserwowym (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 198kcal, B o.: 5.14g, T: 11.22g, W o.: 18.74g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 463kcal, B o.: 20.23g, T: 10.92g, W o.: 76.68g)

Zupa z soczewicy (Alergeny: gluten, seler) (E: 89kcal, B o.: 4.05g, T: 2.38g, W o.: 15.11g) 1 porcja

Filecik drobiowy panierowany, ziemniaki i surówka colesław (Alergeny: seler, gluten, jaja) (E: 352kcal, B o.: 15.98g, T: 8.46g, W o.: 55.71g) 1 porcja

Kompot (E: 22kcal, B o.: 0.2g, T: 0.08g, W o.: 5.86g) 1 porcja

► Podwieczorek (E: 229kcal, B o.: 5.74g, T: 6.2g, W o.: 38.32g)

Bułeczka z kruszonką (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) (E: 228kcal, B o.: 5.72g, T: 6.2g, W o.: 38.23g) 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:	36.36 g
Tłuszcz:	31.99 g	Węglowodany ogółem:	156.99 g
Błonnik pokarmowy:	16.08 g		



22.03.2024 (piątek)

► Śniadanie (E: 285kcal, B o.: 9.05g, T: 11.79g, W o.: 35.88g)

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

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

► Obiad (E: 574kcal, B o.: 21.61g, T: 16.03g, W o.: 90.98g)

Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami (Alergeny: seler, laktoza) (E: 178kcal, B o.: 5.51g, T: 1.88g, W o.: 39.76g) 1 porcja

Pierogi ruskie masłem omaszczony cebulką okraszane (Alergeny: gluten, laktoza, jaja, seler) (E: 383kcal, B o.: 15.97g, T: 14.1g, W o.: 47.99g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 146kcal, B o.: 1.12g, T: 2.8g, W o.: 29.05g)

Galaretkę owocową, kruche ciasteczko (Alergeny: laktoza, gluten, jaja, orzechy) (E: 146kcal, B o.: 1.12g, T: 2.8g, W o.: 29.05g) 1 porcja

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1005 kcal	Białko ogółem:	31.78 g
Tłuszcz:	30.62 g	Węglowodany ogółem:	155.91 g
Błonnik pokarmowy:	18.1 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 pszenny z masłem, szynką konserwową i ogórkiem zielonym (Alergeny: gluten, laktoza) - 1 porcja

- Chleb pszenny - 1 i 1/3 kromki (35g)
- Ogórek - 1/4 sztuki (50g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Szynka konserwowa - 1/2 plastra (10g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki

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

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/8 sztuki (15g)
- Bulion warzywny - 3/4 szklanki (200ml)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 3/4 łyżki (10g)
- Papryka chili - 1/8 sztuki (2g)
- Pomidor - 1/8 sztuki (15g)
- Liście kolendry, suszone - 1 łyżeczka (3g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)
- Kukurydza, konserwowa - 1/2 łyżki (10g)
- Papryka chili, suszona - 1/8 sztuki (1g)

**Sposób przygotowania:**

Piersi kurczaka oczyścić z błonek i kostek, następnie pokroić na małe kawałeczki. Doprawić solą, obtoczyć w mieszance mąki, kurkumy i chili w proszku. Odłożyć. Zagotować bulion w średnim garnku i trzymać go na minimalnym ogniu pod przykryciem. Kukurydżę z puszki wyłożyć na sitko i przepłukać wodą. Pomidory sparzyć, obrać, wykroić gniazdo nasienne, usunąć pestki, a mięsz zmixować (można zastąpić pomidorami z puszki). Cebulę pokroić w kosteczkę. Rozgrzać dużą i głęboką patelnię, dodać masło, cebulę oraz papryczkę chili. Smażyć na umiarkowanym ogniu przez około 4 minuty, aż cebula będzie szklista, pod koniec dodać drobno posiekany czosnek. Zwiększyć ogień, dodać piersi kurczaka i obsmażyć przez około 1,5 minuty. Następnie dodać kukurydżę i pomidory, smażyć razem przez minutę. Wlać 1 szklankę gorącego bulionu i zagotować. Gotować przez około 3 minuty. Zawartość patelni przełożyć do reszty gorącego bulionu w garnku i zagotować na większym ogniu. Gotować przez 2 minuty. Odląć 1 szklankę zupy (bez kurczaka) i zmixować ją blenderem. Przełożyć do reszty zupy, zagotować. Gotować jeszcze przez około 1 - 2 minuty, następnie dodać posiekaną kolendrę i wymieszać.

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 - 3/4 szklanki (65g)
- 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, poleć 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 - 3 łyżki (35g)
- Cukier - 1/3 łyżki (4g)
- Cukier puder - 1/3 łyżki (3g)
- Drożdże piekarskie, prasowane - 1/8 kostki (2g)
- Marmolada wieloowocowa - 2/3 łyżki (15g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- 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: Kuleczki wielozbożowe na mleku (Alergeny: laktoza, gluten, kakao) - 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/2 szklanki (120ml)
- Płatki zbożowe, mieszane - 4 łyżki (20g)



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: Zupa z fasolki szparagowej z zacierką (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (3g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Fasola szparagowa - 3/4 garści (65g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/3 łyżki (7g)
- Makaron zacierka - 1/8 szklanki (8g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1/8 plastra (1g)



Sposób przygotowania:

Posiekać cebulę i czosnek. Zeszkląć na rozgrzanym maśle, dodać pokrojoną na mniejsze kawałki fasolkę. Zalać wrzątkiem i gotować na dużym ogniu przez 30 minut. Wystudzić. Do zupy dodać jogurt naturalny. Doprawić solą i pieprzem. Natkę posiekać, wrzucić do kremu, podgrzać. Podawać na gorąco.

PRZEPIS: Pieczeń rzymska w sosie jarzynowym, kasza i surówka pekińska (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 1 i 2/3 łyżki (20g)
- Kasza jęczmienna, perłowa - 2/3 woreczka (65g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (4ml)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1/4 łyżki (5g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/4 szklanki (25g)
- Pieczeń rzymska - 2 plastry (40g)
- Surówka z kapusty pekińskiej z majonezem - 1/8 porcji (15g)



Sposób przygotowania:

Przygotować pieczeń i podawać z sosem, kaszą i surówką

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

- Chleb graham, pszenno-żytni - 1 i 1/3 kromki (40g)
- Pomidor - 1/8 sztuki (15g)
- Szynka drobiowa, mielona - 3/4 plastra (15g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)



Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki

PRZEPIS: Chleb graham z masłem, sałatą zieloną i kabanosy (Alergeny: laktoza, gluten) - 1 porcja

- Sałata - 1/8 sztuki (10g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Kabanosy z kurczaka - 1/3 sztuki (20g)
- Chleb graham - 1 i 1/3 kromki (40g)



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 - 1/7 szklanki (25g)
- 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: Dramstiki z ziemniakami i surówka z czerwonej kapusty (Alergeny: gluten, seler) - 1 porcja

- Kapusta czerwona - 2/3 szklanki (75g)
- Olej rzepakowy - 2/3 łyżki (6ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, średnie - 2 sztuki (180g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (30g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować dramstiki, podawać z ziemniakami i surówką

PRZEPIS: Jogurt owocowy, paluchy kukurydziane (Alergeny: laktoza) - 1 porcja

- Banan - 1/5 sztuki (25g)
- Chrupki kukurydziane - 7 garści (35g)
- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 5 łyżek (100g)
- Truskawki - 1/5 szklanki (30g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować jogurt i podawać z chrupkami

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

- Makaron zacierka - 1/6 szklanki (25g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)

**Sposób przygotowania:**

Zacierkę zagotować na mleku.

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

- Chleb z mąki kukurydzianej - 1 kromka (35g)
- Ogórki konserwowe - 3 sztuki (30g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Ser gouda - 1/3 plastra (10g)



Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki

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

- Marchew - 1 i 1/3 sztuki (65g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (15g)
- Soczewica, surowa - 1/8 szklanki (10g)



Sposób przygotowania:

Przygotować zupę

PRZEPIS: Filecik drobiowy panierowany, ziemniaki i surówka colesław (Alergeny: seler, gluten, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/5 sztuki (40g)
- Bułka tarta - 1/7 szklanki (17g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Surówka z białej kapusty - 1/2 porcji (75g)



Sposób przygotowania:

Przygotować fileta, podawać z ziemniakami i surówką

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 - 2/3 łyżki (6g)
- 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: 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, 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: Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami (Alergeny: seler, laktoza) - 6 porcji

- Burak - 4 i 2/3 sztuki (480g)
- Cebula - 3/4 sztuki (90g)
- Cukier - 1/2 łyżki (6g)
- Czosnek - 3 i 2/3 ząbka (18g)
- Jabłko - 1/2 sztuki (90g)
- Marchew - 4 i 2/3 sztuki (210g)
- Pietruszka, korzeń - 1 i 1/4 sztuki (90g)
- Estragon, suszony - 2 i 1/3 łyżeczki (12g)
- Liść laurowy, suszony - 15 sztuk (30g)
- Majeranek, suszony - 3 łyżeczki (9g)
- Pieprz czarny - 5 szczypt (5g)
- Tymianek, suszony - 4 łyżeczki (12g)
- Seler korzeniowy - 1/4 sztuki (78g)
- Sól biała - 6 szczypt (6g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Ziemniaki, późne - 4 i 1/3 sztuki (390g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)
- Ziele angielskie - 2 łyżeczki (6g)



Sposób przygotowania:

Umyć, obrać i pokroić w dosyć cienkie plasterki buraki, dodać pokrojone w ósemki jabłko, przekrojone wzdłuż na 4 części marchewkę i pietruszkę, pokrojoną na ćwiartki cebulę, seler i ząbki czosnku. Zalać 2 litrami wody, wsypać 1 łyżkę soli i gotować (bez przykrycia) ok. 1/2 godz. na wolnym ogniu. Dodać sok z cytryny i wstawić do lodówki do następnego dnia. Przed podaniem barszcz podgrzać, dodać szczyptę cukru, posolić do smaku, przyprawić tymiankiem, estragonem i pieprzem. Dodać śmietanę. Podawać z ziemniakami.

PRZEPIS: Pierogi ruskie masłem omaszczone cebulką okraszane (Alergeny: gluten, laktoza, jaja, seler) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Cebula - 1/7 sztuki (14g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 3 i 1/3 łyżki (40g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser twarogowy, chudy - 1 i 1/2 plastra (45g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 3/4 sztuki (71g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)



Sposób przygotowania:

Ziemniaki ugotować w osolonej wodzie. Cebulkę zeszklić na teflonowej patelni bez tłuszczu, ciągle mieszając – ewentualnie dodać trochę wody, żeby się nie przypaliła. Ser odcisnąć z wody na sitku. Wymieszać ser z cebulą i ziemniakami, doprawić mocno pieprzem i dodać sól. Mąkę przesiać na stolnicę, dodać trochę soli i wyrabiać z ciepłą wodą. Jeśli ciasto będzie zbyt gęste, dodać trochę wody, jeśli zbyt miękkie, dodać mąki. Odłożyć owinięte w folię ciasto na minimum 30 minut do lodówki – wtedy będzie się łatwiej wałkowało. Ciasto rozwałkować na cienkie placki, szklanką wycinać z niego kółka. Na każde kółko nałożyć porcję farszu, złożyć na pół i skleić mocno tak, aby farsz nie wypadł. Zagotować osoloną wodę, włożyć pierogi do garnka porcjami 6-10 sztuk w zależności od pojemności garnka. Gotować 3-5 minut, aż wypłyną. Można podawać z podsmażoną na patelni szynką.

PRZEPIS: Galaretka owocowa, kruche ciasteczko (Alergeny: laktoza, gluten, jaja, orzechy) - 1 porcja

- Ciastka kruche - 2 sztuki (20g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)
- Wegańska galaretka z agarem o smaku wiśniowym - 1/3 opakowania (15g)



Sposób przygotowania:

Wycisnąć sok z pomarańczy, wymieszać z przygotowaną wcześniej żelatyną. Wlać do szklanki i zostawić do stężenia. Podawać z mascarpone.