



plan ŻYWIENIOWY

Przedszkola

19.02.2024 - 23.02.2024



SPÓŁDZIELNIA SOCJALNA
TRADYCJE REGIONALNE



poniedziałek (2024-02-19)	wtorek (2024-02-20)	środa (2024-02-21)	czwartek (2024-02-22)	piątek (2024-02-23)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb pszenny z masłem, pasztetem i ogórkiem konserwowym (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) Gruszka	Płatki kukurydziane na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb pszenno-żytni z masłem, szynką konserwową i papryką czerwoną (Alergeny: laktoza, gluten) Pomarańcza	Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Weka z masłem i twarożek na słodko (Alergeny: laktoza, gluten) Banan	Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb kukurydziany z masłem, sałata zielona i kabanosy (Alergeny: laktoza, gluten) Mandarynki	Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb pszenno-żytni z masłem, pasta jajeczna ze szczypiorkiem (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) Jabłko
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa włoska z wkładką (Alergeny: gluten, seler) Makaron z truskawkami (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) Kompot	Zupa pomidorowa z makaronem (Alergeny: gluten, seler, jaja) Devolay z ziemniakami i surówką z marchewki (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) Kompot	Zupa koperkowa z ryżem (Alergeny: laktoza, seler) Pulpety wieprzowe w sosie jarzynowym, kasza i kapusta czerwona (Alergeny: laktoza, jaja, gluten, seler) Kompot	Zupa brokułowa z zacierką (Alergeny: gluten, seler, jaja) Stripy z kurczaka, ziemniaki i surówka z kapusty pekińskiej (Alergeny: jaja, gluten, seler) Kompot	Kapuśniak (Alergeny: seler) Kluski leniwe z masełkiem i cukrem (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) Kompot
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Mini drożdżówka z marmoladą (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) Herbata owocowa	Budyń waniliowy, herbatniki (Alergeny: gluten, laktoza)	Bułka z masłem, serem żółtym i pomidorem (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) Herbata z cytryną	Galaretko owocowa, biszkopt (Alergeny: gluten, laktoza, jaja)	Ciasto marchewkowe (Alergeny: gluten, jaja) Woda źródlana
Energia: Kcal 1006 = 4206 kJ Kcal z tłuszczu 26,55 % Kcal z białka 13,30 % Kcal z węglowodanów 61,78 %	Energia: Kcal 1022 = 4290 kJ Kcal z tłuszczu 25,99 % Kcal z białka 14,21 % Kcal z węglowodanów 61,73 %	Energia: Kcal 998 = 4193 kJ Kcal z tłuszczu 26,67 % Kcal z białka 14,01 % Kcal z węglowodanów 62,43 %	Energia: Kcal 1010 = 4200 kJ Kcal z tłuszczu 27,42 % Kcal z białka 14,17 % Kcal z węglowodanów 62,17 %	Energia: Kcal 1011 = 4226 kJ Kcal z tłuszczu 25,89 % Kcal z białka 13,95 % Kcal z węglowodanów 62,57 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 155,38 g Błonnik: 15,74 g Skrobia: 49,14 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 157,73 g Błonnik: 12,62 g Skrobia: 78,54 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 155,76 g Błonnik: 15,16 g Skrobia: 47,95 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 156,98 g Błonnik: 25,33 g Skrobia: 50,65 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 158,15 g Błonnik: 20,13 g Skrobia: 78,79 g
Białko: Białko ogółem: 33,44 g Białko roślinne: 7,36 g Białko zwierzęce: 5,01 g	Białko: Białko ogółem: 36,31 g Białko roślinne: 13,19 g Białko zwierzęce: 8,97 g	Białko: Białko ogółem: 34,95 g Białko roślinne: 14,07 g Białko zwierzęce: 10,55 g	Białko: Białko ogółem: 35,77 g Białko roślinne: 12,31 g Białko zwierzęce: 11,10 g	Białko: Białko ogółem: 35,26 g Białko roślinne: 13,59 g Białko zwierzęce: 13,65 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 29,68 g Cholesterol: 110,76 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 29,51 g Cholesterol: 111,09 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 29,57 g Cholesterol: 120,24 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 30,77 g Cholesterol: 104,81 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 29,08 g Cholesterol: 234,38 mg



19.02.2024 (poniedziałek)

► Śniadanie (E: 395kcal, B o.: 12.48g, T: 13.52g, W o.: 57.74g)

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

Chleb pszenny z masłem, pasztetem i ogórkiem konserwowym (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) (E: 250kcal, B o.: 7.37g, T: 8.83g, W o.: 36.06g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 408kcal, B o.: 16.18g, T: 10.04g, W o.: 65.02g)

Zupa włoska z wklądką (Alergeny: gluten, seler) (E: 144kcal, B o.: 7.23g, T: 6.35g, W o.: 15.44g) 1 porcja

Makaron z truskawkami (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) (E: 251kcal, B o.: 8.82g, T: 3.64g, W o.: 46.35g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 203kcal, B o.: 4.78g, T: 6.12g, W o.: 32.62g)

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

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1006 kcal	Białko ogółem:	33.44 g
Tłuszcz:	29.68 g	Węglowodany ogółem:	155.38 g
Błonnik pokarmowy:	15.74 g		



20.02.2024 (wtorek)

► Śniadanie (E: 390kcal, B o.: 11.52g, T: 12.69g, W o.: 59.06g)

Płatki kukurydziane na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 191kcal, B o.: 5.72g, T: 4.08g, W o.: 34.06g) 1 porcja

Chleb pszenno-żytni z masłem, szynką konserwową i papryką czerwoną (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 152kcal, B o.: 4.9g, T: 8.41g, W o.: 13.7g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 384kcal, B o.: 14.95g, T: 9.82g, W o.: 62.06g)

Zupa pomidorowa z makaronem (Alergeny: gluten, seler, jaja) (E: 90kcal, B o.: 4.43g, T: 1.13g, W o.: 16.7g) 1 porcja

Devolay z ziemniakami i surówką z marchewki (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) (E: 281kcal, B o.: 10.39g, T: 8.64g, W o.: 42.13g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 248kcal, B o.: 9.84g, T: 7g, W o.: 36.61g)

Budyń waniliowy, herbatniki (Alergeny: gluten, laktoza) (E: 248kcal, B o.: 9.84g, T: 7g, W o.: 36.61g) 1 porcja

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1022 kcal	Białko ogółem:	36.31 g
Tłuszcz:	29.51 g	Węglowodany ogółem:	157.73 g
Błonnik pokarmowy:	12.62 g		



21.02.2024 (środa)

► Śniadanie (E: 361kcal, B o.: 11.9g, T: 11.75g, W o.: 53.31g)

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

Weka z masłem i twarogiem na słodko (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 177kcal, B o.: 6.39g, T: 6.96g, W o.: 22.53g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 415kcal, B o.: 15.97g, T: 10.1g, W o.: 70.95g)

Zupa koperkowa z ryżem (Alergeny: laktoza, seler) (E: 97kcal, B o.: 2.69g, T: 4.44g, W o.: 13.98g) 1 porcja

Pulpety wieprzowe w sosie jarzynowym, kasza i kapusta czerwona (Alergeny: laktoza, jaja, gluten, seler) (E: 305kcal, B o.: 13.15g, T: 5.61g, W o.: 53.74g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 222kcal, B o.: 7.08g, T: 7.72g, W o.: 31.5g)

Bułka z masłem, serem żółtym i pomidorem (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) (E: 217kcal, B o.: 6.9g, T: 7.69g, W o.: 30.55g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	998 kcal	Białko ogółem:	34.95 g
Tłuszcz:	29.57 g	Węglowodany ogółem:	155.76 g
Błonnik pokarmowy:	15.16 g		



22.02.2024 (czwartek)

► Śniadanie (E: 366kcal, B o.: 10.42g, T: 15.36g, W o.: 47.23g)

Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 49kcal, B o.: 1.95g, T: 1.73g, W o.: 6.32g) 1 porcja

Chleb kukurydziany z masłem, sałata zielona i kabanosy (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 272kcal, B o.: 7.87g, T: 13.43g, W o.: 29.71g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 478kcal, B o.: 20.48g, T: 14.01g, W o.: 74.4g)

Zupa brokułowa z zacierką (Alergeny: gluten, seler, jaja) (E: 157kcal, B o.: 8.66g, T: 1.58g, W o.: 31.64g) 1 porcja

Stripsy z kurczaka, ziemniaki i surówka z kapusty pekińskiej (Alergeny: jaja, gluten, seler) (E: 308kcal, B o.: 11.69g, T: 12.38g, W o.: 39.53g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 166kcal, B o.: 4.87g, T: 1.4g, W o.: 35.35g)

Galaretko owocowa, biszkopty (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) (E: 166kcal, B o.: 4.87g, T: 1.4g, W o.: 35.35g) 1 porcja

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1010 kcal	Białko ogółem:	35.77 g
Tłuszcz:	30.77 g	Węglowodany ogółem:	156.98 g
Błonnik pokarmowy:	25.33 g		



23.02.2024 (piątek)

► Śniadanie (E: 370kcal, B o.: 13.23g, T: 15.2g, W o.: 44.79g)

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, pasta jajeczna ze szczypiorkiem (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) (E: 233kcal, B o.: 8.32g, T: 10.31g, W o.: 25.41g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 419kcal, B o.: 16.12g, T: 6.79g, W o.: 78.68g)

Kapuśniak (Alergeny: seler) (E: 148kcal, B o.: 4.73g, T: 0.71g, W o.: 33.83g) 1 porcja

Kluski leniwe z masłem i cukrem (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) (E: 258kcal, B o.: 11.26g, T: 6.03g, W o.: 41.62g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 222kcal, B o.: 5.91g, T: 7.09g, W o.: 34.68g)

Ciasto marchewkowe (Alergeny: gluten, jaja) (E: 222kcal, B o.: 5.91g, T: 7.09g, W o.: 34.68g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1011 kcal	Białko ogółem:	35.26 g
Tłuszcz:	29.08 g	Węglowodany ogółem:	158.15 g
Błonnik pokarmowy:	20.13 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, pasztetem i ogórkiem konserwowym (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) - 1 porcja

- Chleb pszenny - 2 i 1/3 kromki (60g)
- Ogórki konserwowe - 2 i 1/2 sztuki (25g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Pasztet z kurczaka - 3/4 plastra (15g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki

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

- Ser parmezan - 1/3 plastra (3g)
- Noga (udo) kurczaka - 1/8 sztuki (15g)
- Cebula - 1/8 sztuki (3g)
- Szczypiorek - 1/3 łyżki (2g)
- Makaron pełnoziarnisty, świderki - 1/6 szklanki (15g)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (3ml)
- Pomidor - 1/5 sztuki (33g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/2 szklanki (45g)

**Sposób przygotowania:**

Pokrojone na kawałki pomidory i posiekaną cebulę udusić na oliwie. Ugotować wywar z włoszczyzny. Wyjąć miękkie warzywa. Wywar wlać do uduszonych pomidorów i zmiksować. Połączyć z ugotowanymi warzywami. Makaron ugotować, włożyć na talerze, dodać starty parmezan, wlać wrzącą zupę, zamieszać, posypać szczypiorkiem i od razu podawać.

PRZEPIS: Makaron z truskawkami (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)
- Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu - 1/2 łyżki (5g)
- 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 śmietanką 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 owocowa - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Zaparzyć herbatę.

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

- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Płatki kukurydziane - 1 i 1/4 szklanki (35g)

**Sposób przygotowania:**

Płatki zagotować na mleku.

PRZEPIS: Chleb pszenno-żytni z masłem, szynką konserwową i papryką czerwoną (Alergeny: laktoza, gluten) - 1 porcja

- Chleb graham, pszenno-żytni - 1 kromka (30g)
- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (20g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Szynka konserwowa - 3/4 plastra (15g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki

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

- Makaron dwujajeczny - 1/7 szklanki (10g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2 łyżeczki (30g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pieprz czarny - 3 szczypty (3g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Bulion rosółowy - 1 szklanka (250ml)

**Sposób przygotowania:**

W garnku podgrzać bulion i dodać ryż oraz przecier pomidorowy. Gotować, aż ryż będzie miękki. Doprawić pieprzem, solą, na koniec posypać natką pietruszki.

PRZEPIS: Devolay z ziemniakami i surówką z marchewki (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/8 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Surówka marchewka z jabłkiem - 1/3 porcji (60g)
- Masło ekstra - 1/5 plastra (2g)
- Ziemniaki, średnie - 1 i 2/3 sztuki (140g)



Sposób przygotowania:

Przygotować kotleta devolay. Podawać z ziemniakami i surówką z marchewki.

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 - 2/3 szklanki (150ml)



Sposób przygotowania:

Przygotować budyń - podawać z herbatnikami.

PRZEPIS: Weka z masłem i twarożek na słodko (Alergeny: laktoza, gluten) - 1 porcja

- Miód pszczeni - 1/3 łyżki (10g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 2/3 plastra (20g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Bułka pszenna - 1/3 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki

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 - 1/8 szklanki (5g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1/3 łyżki (8g)
- 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 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: Pulpety wieprzowe w sosie jarzynowym, kasza i kapusta czerwona (Alergeny: laktoza, jaja, gluten, seler) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/2 woreczka (45g)
- Bulion warzywny - 1/7 szklanki (30ml)
- Kapusta czerwona - 2/3 szklanki (65g)
- Mięso mielone, wieprzowe z szynki - 1/6 szklanki (25g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1/6 łyżki (3g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/2 szklanki (45g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować pulpety i podawać z kaszą i surówką

PRZEPIS: Bułka z masłem, serem żółtym i pomidorem (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) - 1 porcja

- Bułka pszenna zwykła - 2/3 sztuki (50g)
- Pomidor - 1/5 sztuki (35g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Ser gouda - 1/3 plastra (10g)

**Sposób przygotowania:**

Bułkę przepołówić na pół, każdą połówkę posmarować masłem i położyć na wierzch ser żółty oraz pomidora.

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 kukurydziany z masłem, sałata zielona i kabanosy (Alergeny: laktoza, gluten) - 1 porcja

- Chleb z mąki kukurydzianej - 1 i 3/4 kromki (60g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (7g)
- Kabanosy - 1/5 sztuki (10g)
- Sałata zielona, liście - 6 liści (30g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki

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

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/8 sztuki (5g)
- Brokuły, mrożone - 1/7 opakowania (60g)
- Makaron zacierka - 1/6 szklanki (25g)
- Marchew - 1 i 3/4 sztuki (85g)
- Pietruszka, korzeń - 3/4 sztuki (70g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/2 sztuki (70g)
- 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: Stripsy z kurczaka, ziemniaki i surówka z kapusty pekińskiej (Alergeny: jaja, gluten, seler) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (3g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (8g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/7 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, średnie - 1 i 3/4 sztuki (160g)
- Surówka z kapusty pekińskiej z majonezem - 1/3 porcji (65g)


Sposób przygotowania:

Przygotować stripsy i podawać z ziemniakami

PRZEPIS: Galaretko owocowa, biszkopty (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) - 1 porcja

- Biszkopty - 11 i 2/3 sztuki (35g)
- Galaretko o smaku truskawkowym, proszek - (36g)
- Maliny - 1 garść (70g)


Sposób przygotowania:

Rozpuścić galaretkę w naczyniu według instrukcji na opakowaniu. Zamieszać dokładnie do rozpuszczenia. Ostudzić galaretkę, przelać do naczynia i wrzucić owoce. Wstawić do lodówki, aby galaretko stężała.

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 - 2 kromki (60g)
- 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: Kapuśniak (Alergeny: seler) - 1 porcja

- Kapusta kwaszona - 1 i 1/4 szklanki (125g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/5 łyżeczki (3g)
- Marchew - 1/2 sztuki (23g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (13g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 1/4 sztuki (113g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

Kapustę kiszoną drobno poszatkować, włożyć do garnka i zalać wodą. Następnie dodać pokrojoną marchew, ziemniaki, seler, pietruszkę. Gotować ok. 1 godziny. Następnie dodać ziele angielskie i liście laurowe. Gotować kolejne 30 minut. Pod koniec doprawić solą i pieprzem.

PRZEPIS: Kluski leniwe z masłem i cukrem (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) - 2 porcje

- Jaja kurze, całe - 1/3 sztuki (16g)
- Cukier - 1 i 2/3 łyżki (20g)
- Mąka kukurydziana - 3 łyżki (30g)
- Ser twarogowy, chudy - 2 i 1/3 plastra (70g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 3 i 1/3 łyżki (50g)

**Sposób przygotowania:**

Twaróg wymieszać z jajkiem, solą, mąką pełnoziarnistą i mąką kukurydzianą. Z masy twarogowej uformować wałek i kroić go pod kątem na 1 cm kluseczki. Kopytka gotować w garnku z zagotowaną, osoloną wodą, Około 4 minuty – do momentu kiedy wypłyną na powierzchnię. Na patelni rozpuścić masło. Kopytka polać tłuszczem i posypać cukrem.

PRZEPIS: Ciasto marchewkowe (Alergeny: gluten, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (15g)
- Mąka pszenna, typ 550 - 3 łyżki (35g)
- Cukier - 1/2 łyżki (6g)
- Marchew - 3/4 sztuki (35g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować ciasto