



plan ŻYWIENIOWY

Przedszkola

22.01.2024 - 26.01.2024



SPÓŁDZIELNIA SOCJALNA
TRADYCJE REGIONALNE



poniedziałek (2024-01-22)	wtorek (2024-01-23)	środa (2024-01-24)	czwartek (2024-01-25)	piątek (2024-01-26)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb graham z masłem, serem żółtym i ogórkiem zielonym (Alergeny: laktoza, gluten) Mandarynki	Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb pszenny z masłem, sałatą zieloną i kabanosy (Alergeny: gluten, laktoza) Gruszka	Płatki kukurydziane na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Weka z masłem i dżemem (Alergeny: gluten, laktoza) Banan	Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb pszenny z masłem, szynką drobiową i ogórkiem konserwowym (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Pomarańcza	Zacierka na mleku (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) Chleb pszenno-żytni z masłem, pasta jajeczna ze szczypiorkiem (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) Jabłko
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa włoska z wkladką (Alergeny: gluten, seler) Makaron penne z sosem neapolitańskim (Alergeny: laktoza, gluten, jaja, seler) Kompot	Zupa ogórkowa z zacierką (Alergeny: seler, gluten, laktoza, jaja) Szynele wieprzowy, ziemniaki i marchewka z groszkiem (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Kompot	Zupa kalafiorowa z makaronem (Alergeny: laktoza, jaja, seler, gluten) Filet z indyka w sosie własnym, ryż i surówka z czerwonej kapusty (Alergeny: gluten, seler) Kompot	Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami (Alergeny: seler, laktoza) Devolay z ziemniakami, surówka z białej kapusty (Alergeny: laktoza, gluten, jaja, seler) Kompot	Zupa z soczewicy (Alergeny: gluten, seler) Naleśniki z serem opruszone cukrem pudrem (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) Kompot
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Kisiel owocowy, paluchy kukurydziane (Alergeny: gluten)	Mini drożdżówka z serem (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) Herbata z cytryną	Bułeczka pszenna z masłem, kielbasą krakowską i pomidorem (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Woda	Kasza manna na mleku z sokiem malinowym, kruche ciasteczko (Alergeny: gluten, laktoza, jaja)	Bułeczka z kruszonką (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) Herbata owocowa
Energia: Kcal 1018 = 4244 kJ Kcal z tłuszczu 29,14 % Kcal z białka 12,99 % Kcal z węglowodanów 66,03 %	Energia: Kcal 1054 = 4434 kJ Kcal z tłuszczu 25,69 % Kcal z białka 13,84 % Kcal z węglowodanów 64,06 %	Energia: Kcal 1045 = 4394 kJ Kcal z tłuszczu 27,03 % Kcal z białka 13,44 % Kcal z węglowodanów 61,47 %	Energia: Kcal 1011 = 4240 kJ Kcal z tłuszczu 27,37 % Kcal z białka 13,37 % Kcal z węglowodanów 63,11 %	Energia: Kcal 1029 = 4312 kJ Kcal z tłuszczu 27,30 % Kcal z białka 13,98 % Kcal z węglowodanów 60,72 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 168,05 g Błonnik: 23,74 g Skrobia: 73,59 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 168,79 g Błonnik: 18,81 g Skrobia: 113,35 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 160,59 g Błonnik: 10,49 g Skrobia: 73,62 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 159,52 g Błonnik: 17,44 g Skrobia: 81,99 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 156,20 g Błonnik: 19,16 g Skrobia: 89,98 g
Białko: Białko ogółem: 33,06 g Białko roślinne: 11,50 g Białko zwierzęce: 5,68 g	Białko: Białko ogółem: 36,46 g Białko roślinne: 18,74 g Białko zwierzęce: 6,71 g	Białko: Białko ogółem: 35,11 g Białko roślinne: 16,13 g Białko zwierzęce: 14,95 g	Białko: Białko ogółem: 33,80 g Białko roślinne: 16,54 g Białko zwierzęce: 10,93 g	Białko: Białko ogółem: 35,97 g Białko roślinne: 11,88 g Białko zwierzęce: 9,76 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 32,96 g Cholesterol: 58,96 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 30,08 g Cholesterol: 105,12 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 31,38 g Cholesterol: 96,61 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 30,75 g Cholesterol: 91,18 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 31,21 g Cholesterol: 124,28 mg



22.01.2024 (poniedziałek)

► Śniadanie (E: 338kcal, B o.: 11.56g, T: 12.31g, W o.: 48.11g)

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

Chleb graham z masłem, serem żółtym i ogórkiem zielonym (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 244kcal, B o.: 9.01g, T: 10.38g, W o.: 30.59g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 468kcal, B o.: 17.06g, T: 19.52g, W o.: 57.84g)

Zupa włoska z wkladką (Alergeny: gluten, seler) (E: 207kcal, B o.: 8.38g, T: 13.95g, W o.: 13.01g) 1 porcja

Makaron penne z sosem neapolitańskim (Alergeny: laktoza, gluten, jaja, seler) (E: 248kcal, B o.: 8.55g, T: 5.52g, W o.: 41.6g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 212kcal, B o.: 4.44g, T: 1.13g, W o.: 62.1g)

Kisiel owocowy, paluchy kukurydziane (Alergeny: gluten) (E: 212kcal, B o.: 4.44g, T: 1.13g, W o.: 62.1g) 1 porcja

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1018 kcal	Białko ogółem:	33.06 g
Tłuszcz:	32.96 g	Węglowodany ogółem:	168.05 g
Błonnik pokarmowy:	23.74 g		



23.01.2024 (wtorek)

► Śniadanie (E: 375kcal, B o.: 13.62g, T: 12.12g, W o.: 54.88g)

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

Chleb pszenny z masłem, sałatą zieloną i kabanosy (Alergeny: gluten, laktoza) (E: 230kcal, B o.: 8.51g, T: 7.43g, W o.: 33.2g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 442kcal, B o.: 15.03g, T: 13.59g, W o.: 71.49g)

Zupa ogórkowa z zacierką (Alergeny: seler, gluten, laktoza, jaja) (E: 172kcal, B o.: 7.18g, T: 3.78g, W o.: 31.81g) 1 porcja

Szycełek wieprzowy, ziemniaki i marchewka z groszkiem (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 257kcal, B o.: 7.72g, T: 9.76g, W o.: 36.45g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 237kcal, B o.: 7.81g, T: 4.37g, W o.: 42.42g)

Mini drożdżówka z serem (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) (E: 232kcal, B o.: 7.63g, T: 4.34g, W o.: 41.47g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1054 kcal	Białko ogółem:	36.46 g
Tłuszcz:	30.08 g	Węglowodany ogółem:	168.79 g
Błonnik pokarmowy:	18.81 g		



24.01.2024 (środa)

► Śniadanie (E: 314kcal, B o.: 7.27g, T: 10.51g, W o.: 48.66g)

Płatki kukurydziane na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 98kcal, B o.: 3.99g, T: 3.45g, W o.: 13.16g) 1 porcja

Weka z masłem i dżemem (Alergeny: gluten, laktoza) (E: 158kcal, B o.: 2.68g, T: 6.88g, W o.: 21.4g) 1 porcja

Banan (E: 58kcal, B o.: 0.6g, T: 0.18g, W o.: 14.1g) 1/2 sztuki (60g)

► Obiad (E: 512kcal, B o.: 19.59g, T: 11.97g, W o.: 85.1g)

Zupa kalafiorowa z makaronem (Alergeny: laktoza, jaja, seler, gluten) (E: 193kcal, B o.: 6.67g, T: 5.99g, W o.: 29.59g) 1 porcja

Filet z indyka w sosie własnym, ryż i surówka z czerwonej kapusty (Alergeny: gluten, seler) (E: 306kcal, B o.: 12.79g, T: 5.93g, W o.: 52.28g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 219kcal, B o.: 8.25g, T: 8.9g, W o.: 26.83g)

Bułeczka pszenna z masłem, kielbasą krakowską i pomidorem (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 219kcal, B o.: 8.25g, T: 8.9g, W o.: 26.83g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1045 kcal	Białko ogółem:	35.11 g
Tłuszcz:	31.38 g	Węglowodany ogółem:	160.59 g
Błonnik pokarmowy:	10.49 g		



25.01.2024 (czwartek)

► Śniadanie (E: 359kcal, B o.: 12.43g, T: 11.71g, W o.: 52.9g)

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 drobiową i ogórkiem konserwowym (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 225kcal, B o.: 7.02g, T: 7.02g, W o.: 34.32g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 468kcal, B o.: 15.11g, T: 15.61g, W o.: 74.17g)

Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami (Alergeny: seler, laktoza) (E: 149kcal, B o.: 5.01g, T: 1.81g, W o.: 33.04g) 1 porcja

Devolay z ziemniakami, surówka z białej kapusty (Alergeny: laktoza, gluten, jaja, seler) (E: 306kcal, B o.: 9.97g, T: 13.75g, W o.: 37.9g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 184kcal, B o.: 6.26g, T: 3.43g, W o.: 32.45g)

Kasza manna na mleku z sokiem malinowym, kruche ciasteczko (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) (E: 184kcal, B o.: 6.26g, T: 3.43g, W o.: 32.45g) 1 porcja

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1011 kcal	Białko ogółem:	33.8 g
Tłuszcz:	30.75 g	Węglowodany ogółem:	159.52 g
Błonnik pokarmowy:	17.44 g		



26.01.2024 (piątek)

► Śniadanie (E: 345kcal, B o.: 10.6g, T: 12.17g, W o.: 47.99g)

Zacierka na mleku (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) (E: 90kcal, B o.: 4.38g, T: 3.4g, W o.: 10.6g) 1 porcja

Chleb pszenno-żytni z masłem, pasta jajeczna ze szczypiorkiem (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) (E: 205kcal, B o.: 5.82g, T: 8.37g, W o.: 25.29g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 443kcal, B o.: 19.24g, T: 13.2g, W o.: 66.52g)

Zupa z soczewicy (Alergeny: gluten, seler) (E: 214kcal, B o.: 10.76g, T: 5.72g, W o.: 33.53g) 1 porcja

Naleśniki z serem opruszone cukrem pudrem (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) (E: 197kcal, B o.: 8.06g, T: 7.36g, W o.: 24.29g) 1 porcja

Kompot (E: 32kcal, B o.: 0.42g, T: 0.12g, W o.: 8.7g) 1 porcja

► Podwieczorek (E: 241kcal, B o.: 6.13g, T: 5.84g, W o.: 41.69g)

Bułeczka z kruszonką (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) (E: 240kcal, B o.: 6.11g, T: 5.84g, W o.: 41.6g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1029 kcal	Białko ogółem:	35.97 g
Tłuszcz:	31.21 g	Węglowodany ogółem:	156.2 g
Błonnik pokarmowy:	19.16 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 graham z masłem, serem żółtym i ogórkiem zielonym (Alergeny: laktoza, gluten) - 1 porcja

- Ogórek - 1/6 sztuki (30g)
- 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 włoska z wkładką (Alergeny: gluten, seler) - 1 porcja

- Ser parmezan - 1/3 plastra (3g)
- Noga (udo) kurczaka - 1/6 sztuki (25g)
- Cebula - 1/8 sztuki (3g)
- Szczypiorek - 1/3 łyżki (2g)
- Makaron pełnoziarnisty, świderki - 1/7 szklanki (12g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pomidor - 1/5 sztuki (33g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/3 szklanki (40g)

**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 penne z sosem neapolitańskim (Alergeny: laktoza, gluten, jaja, seler) - 1 porcja

- Makaron, penne - 2/3 szklanki (45g)
- Marchew - 3/4 sztuki (35g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Pietruszka, liście - 1 i 1/3 łyżeczki (8g)
- Por - 1/8 sztuki (17g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (15g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Passata - 1/5 szklanki (50g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować sos, podawać z makaronem penne

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

- Chrupki kukurydziane - 4 garście (20g)
- Mąka ziemniaczana - 3/4 łyżki (19g)
- Mieszanka owocowa, mrożona - 1/3 opakowania (150g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)
- Erytrol - 2 i 2/3 łyżeczki (13g)

**Sposób przygotowania:**

Wrzucić wszystkie owoce do garnka, zalać 400 ml wody i zagotować. Dolać sok z cytryny, esencję waniliową, erytrol lub cukier. Całość gotować, aż owoce się rozmrożą. W 100 ml wody wymieszać 3 łyżki mąki ziemniaczanej. Do garnka wlać zawiesinę, wymieszać trzepaczką. Całość gotować przez 4 minuty.

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, sałatą zieloną i kabanosy (Alergeny: gluten, laktoza) - 1 porcja

- Chleb pszenny - 2 i 1/3 kromki (60g)
- Sałata - 1/8 sztuki (20g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Kabanosy - 1/5 sztuki (10g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki

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

- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Makaron zacierka - 1/5 szklanki (30g)
- Marchew - 2 sztuki (95g)
- Ogórek - 2/3 sztuki (120g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (35g)
- Por - 1/4 sztuki (35g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1/4 łyżki (5g)
- Bulion rosółowy - 1 i 1/4 szklanki (300ml)
- Masło ekstra - 1/5 plastra (2g)
- 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 zacierkę 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: Sznycelek wieprzowy, ziemniaki i marchewka z groszkiem (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1/3 plastra (3g)
- Ziemniaki, średnie - 1 i 3/4 sztuki (170g)
- Marchewka z groszkiem, gotowana - 1/4 porcji (45g)
- Wieprzowina, mięso mielone - 1/7 porcji (20g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować sznycelki i podawać z ziemniakami, marchewką i groszkiem

PRZEPIS: Mini drożdżówka z serem (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3 i 3/4 łyżki (45g)
- 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 (10ml)
- Ser twarogowy, półtłusty - 1/3 plastra (10g)
- Masło ekstra - 1/3 plastra (3g)

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

- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Płatki kukurydziane - 1/3 szklanki (10g)

**Sposób przygotowania:**

Płatki zagotować na mleku.

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

- Dżem truskawkowy, niskosłodzony - 1 i 1/3 łyżeczki (20g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Bułka pszenna - 1/3 sztuki (30g)

**Sposób przygotowania:**

Wekę posmarować masłem i miodem.

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

- Makaron dwujajeczny - 1/3 szklanki (30g)
- Bulion warzywny - 1 szklanka (250ml)
- Kalafior - 1/5 porcji (40g)
- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Por - 1/6 sztuki (25g)
- Sól biała - 5 szczypt (5g)
- Cebula dymka - 1/2 sztuki (10g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Gałka muskatołowa, mielona - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Cebulę i por posiekać, dusić na maśle, dorzucić podzielony na drobne różyczki kalafior. Podgrzewać około 5 minut, co chwilę mieszając. Zalać bulionem, gotować 15 minut. Dodać przyprawy. Zostawić na ogniu jeszcze 5 minut. Podać z makaronem i posiekanym koperkiem.

PRZEPIS: Filet z indyka w sosie własnym, ryż i surówka z czerwonej kapusty (Alergeny: gluten, seler) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1/3 sztuki (35g)
- Kapusta czerwona - 2/3 szklanki (75g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/4 szklanki (45g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Przygotować fileta, podawać z ryżem i surówką

PRZEPIS: Bułeczka pszenna z masłem, kielbasą krakowską i pomidorem (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Kielbasa krakowska, sucha - 3 plastry (15g)
- Bułka pszenna zwykła - 2/3 sztuki (45g)
- Pomidor - 1/8 sztuki (20g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)



Sposób przygotowania:

Bułkę posmarować masłem, podawać z wędliną i pokrojonym pomidorem.

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 - 2 i 1/2 sztuki (25g)
- Szynka drobiowa, mielona - 3/4 plastra (15g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)



Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki

PRZEPIS: Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami (Alergeny: seler, laktoza) - 6 porcji

- Burak - 5 i 3/4 sztuki (600g)
- Cebula - 3/4 sztuki (80g)
- Cukier - 1/2 łyżki (6g)
- Czosnek - 3 i 2/3 ząbka (18g)
- Jabłko - 1/2 sztuki (90g)
- Marchew - 1 sztuka (48g)
- 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 - 2 i 1/3 sztuki (210g)
- 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: Devolay z ziemniakami, surówka z białej kapusty (Alergeny: laktoza, gluten, jaja, seler) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- 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)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Ziemniaki, średnie - 1 i 1/3 sztuki (130g)
- Surówka z białej kapusty - 1/3 porcji (60g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kotleta devolay. Podawać z ziemniakami i surówką z białej kapusty.

PRZEPIS: Kasza manna na mleku z sokiem malinowym, kruche ciasteczko (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) - 1 porcja

- Kasza manna - 1/8 szklanki (20g)
- Miód pszczeleli - 1/4 łyżki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/2 szklanki (120ml)
- Ciastka kruche - 1/2 sztuki (5g)
- Sok malinowy, koncentrat - 1/2 łyżki (5ml)

**Sposób przygotowania:**

Odlać do miski pół szklanki zimnego mleka, a resztę zagotować ze szczyptą soli. Do miski z mlekiem dodać 1,5 łyżki kaszy manny, wymieszać i wlać do gotującego się mleka. Gotować do momentu aż kasza napęcznieje. Gotową kaszkę połączyć sokiem malinowym.

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

- Makaron zacierka - 1/7 szklanki (20g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

Zacierkę zagotować na mleku.

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

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- 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: Zupa z soczewicy (Alergeny: gluten, seler) - 1 porcja

- Marchew - 1 i 3/4 sztuki (80g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Pietruszka, liście - 2 i 1/2 łyżeczki (15g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (26g)
- Soczewica, surowa - 1/6 szklanki (35g)



Sposób przygotowania:

Przygotować zupę

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

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (6g)
- Cukier puder - 1/3 łyżki (3g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 2 łyżki (25g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Ser twarogowy, półtłusty - 2/3 plastra (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/7 szklanki (30ml)



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

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3 i 3/4 łyżki (45g)
- 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)
- 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.
