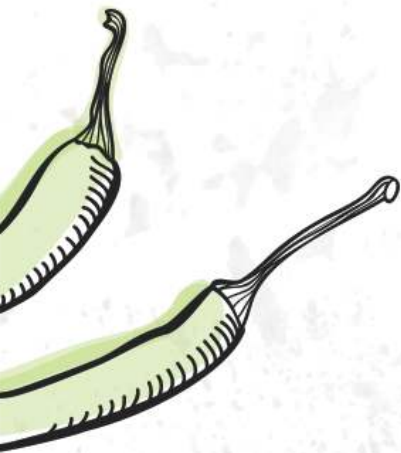


# plan ŻYWIENIOWY

---

Przedszkola

**25.03.2024 - 29.03.2024**



SPÓŁDZIELNIA SOCJALNA  
TRADYCJE REGIONALNE



poniedziałek (2024-03-25)	wtorek (2024-03-26)	środa (2024-03-27)	czwartek (2024-03-28)	piątek (2024-03-29)
<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, serem żółtym i pomidorem (Alergeny: gluten, laktoza) Mandarynki	Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb pszenny z masłem, ogórkiem zielonym i parówka z ketchupem (Alergeny: gluten, laktoza) Jabłko	Płatki ryżowe na mleku (Alergeny: laktoza) Weka z masłem i dżemem (Alergeny: gluten, laktoza) Banan	Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb kukurydziany z masłem, jajkiem gotowanym i sałatą zieloną (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) Gruszka	Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb graham z masłem i twarogiem ogórkowym (Alergeny: gluten, laktoza) Marchew
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Zupa krupnik z wtkładką (Alergeny: seler, gluten) Kluski leniwe z masłem i cukrem (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) Kompot	Zupa fasolowa z makaronem (Alergeny: gluten, seler, jaja, laktoza) Kęski drobiowe z pieca w sosie pomidorowym, ryż i surówka z białej kapusty (Alergeny: gluten, laktoza, seler, jaja) Kompot	Rosół z makaronem (Alergeny: gluten, seler, jaja) Schab duszony w sosie własnym, ziemniaki i surówka z marchewki i selera (Alergeny: gluten, seler, jaja) Kompot	Żurek z białą kielbasą i jajkiem (Alergeny: gluten, laktoza, seler, jaja) Kotlet schabowy z ziemniakami i buraczki (Alergeny: gluten, seler, jaja) Kompot	Zupa jarzynowa z zacierką (Alergeny: gluten, seler, laktoza, jaja) Racuszki z jabłkami i cukrem pudrem (Alergeny: jaja, gluten, laktoza) Kompot
<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>
Mini drożdżówka z serem (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) Woda źródlana	Koktajl waniliowy, herbatniki (Alergeny: laktoza, gluten, jaja)	Buleczka pszenna z masłem, kielbasą żywiecką i papryką (Alergeny: laktoza, gluten) Herbata owocowa	Kisiel owocowy, wafitki ryżowe (Alergeny: gluten)	Buleczka z kruszonką (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) Herbata owocowa
<b>Energia:</b> Kcal <b>1010 = 4230 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>26,51 %</b> Kcal z białka <b>14,26 %</b> Kcal z węglowodanów <b>61,74 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>1044 = 4385 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>27,78 %</b> Kcal z białka <b>13,63 %</b> Kcal z węglowodanów <b>60,09 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>1055 = 4409 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>27,77 %</b> Kcal z białka <b>13,06 %</b> Kcal z węglowodanów <b>61,57 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>1021 = 4147 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>29,71 %</b> Kcal z białka <b>13,51 %</b> Kcal z węglowodanów <b>61,35 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>1012 = 4233 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>28,50 %</b> Kcal z białka <b>13,79 %</b> Kcal z węglowodanów <b>61,49 %</b>
<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>155,89 g</b> Błonnik: <b>17,16 g</b> Skrobia: <b>77,36 g</b>	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>156,83 g</b> Błonnik: <b>12,43 g</b> Skrobia: <b>86,52 g</b>	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>162,40 g</b> Błonnik: <b>14,65 g</b> Skrobia: <b>36,16 g</b>	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>156,59 g</b> Błonnik: <b>16,39 g</b> Skrobia: <b>40,21 g</b>	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>155,56 g</b> Błonnik: <b>23,05 g</b> Skrobia: <b>77,62 g</b>
<b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>36,00 g</b> Białko roślinne: <b>12,04 g</b> Białko zwierzęce: <b>12,16 g</b>	<b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>35,58 g</b> Białko roślinne: <b>13,56 g</b> Białko zwierzęce: <b>16,39 g</b>	<b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>34,44 g</b> Białko roślinne: <b>10,52 g</b> Białko zwierzęce: <b>11,93 g</b>	<b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>34,49 g</b> Białko roślinne: <b>6,60 g</b> Białko zwierzęce: <b>14,12 g</b>	<b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>34,88 g</b> Białko roślinne: <b>15,20 g</b> Białko zwierzęce: <b>7,50 g</b>
<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>29,75 g</b> Cholesterol: <b>132,03 mg</b>	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>32,22 g</b> Cholesterol: <b>91,48 mg</b>	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>32,55 g</b> Cholesterol: <b>77,56 mg</b>	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>33,70 g</b> Cholesterol: <b>189,28 mg</b>	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>32,05 g</b> Cholesterol: <b>196,28 mg</b>



25.03.2024 (poniedziałek)

**► Śniadanie (E: 301kcal, B o.: 10.68g, T: 13.29g, W o.: 35.23g)**

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, serem żółtym i pomidorem (Alergeny: gluten, laktoza) (E: 169kcal, B o.: 5.57g, T: 8.6g, W o.: 16.75g) 1 porcja

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

**► Obiad (E: 483kcal, B o.: 16.37g, T: 9.38g, W o.: 88.39g)**

Zupa krupnik z wkladką (Alergeny: seler, gluten) (E: 180kcal, B o.: 4.64g, T: 3.2g, W o.: 35.75g) 1 porcja

Kluski leniwe z masłem i cukrem (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) (E: 290kcal, B o.: 11.6g, T: 6.13g, W o.: 49.41g) 1 porcja

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

**► Podwieczorek (E: 226kcal, B o.: 8.95g, T: 7.08g, W o.: 32.27g)**

Mini drożdżówka z serem (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) (E: 226kcal, B o.: 8.95g, T: 7.08g, W o.: 32.27g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1010 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	36 g
<b>Tłuszcz:</b>	29.75 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	155.89 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	17.16 g		



26.03.2024 (wtorek)

**► Śniadanie (E: 284kcal, B o.: 7.88g, T: 11.08g, W o.: 39.69g)**

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, ogórkiem zielonym i parówka z ketchupem (Alergeny: gluten, laktoza) (E: 185kcal, B o.: 5.53g, T: 8.95g, W o.: 21.27g) 1 porcja

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

**► Obiad (E: 558kcal, B o.: 21.83g, T: 15.41g, W o.: 84.64g)**

Zupa fasolowa z makaronem (Alergeny: gluten, seler, jaja, laktoza) (E: 147kcal, B o.: 5.87g, T: 3.86g, W o.: 22.81g) 1 porcja

Kęski drobiowe z pieca w sosie pomidorowym, ryż i surówka z białej kapusty (Alergeny: gluten, laktoza, seler, jaja) (E: 398kcal, B o.: 15.83g, T: 11.5g, W o.: 58.6g) 1 porcja

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

**► Podwieczorek (E: 202kcal, B o.: 5.87g, T: 5.73g, W o.: 32.5g)**

Koktajl waniliowy, herbatniki (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) (E: 202kcal, B o.: 5.87g, T: 5.73g, W o.: 32.5g) 1 porcja

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1044 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	35.58 g
<b>Tłuszcz:</b>	32.22 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	156.83 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	12.43 g		



27.03.2024 (środa)

**► Śniadanie (E: 381kcal, B o.: 8.74g, T: 11.08g, W o.: 62.47g)**

Płatki ryżowe na mleku (Alergeny: laktoza) (E: 126kcal, B o.: 5.06g, T: 3.9g, W o.: 17.57g) 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: 97kcal, B o.: 1g, T: 0.3g, W o.: 23.5g) 3/4 sztuki (100g)

**► Obiad (E: 484kcal, B o.: 20.05g, T: 13.42g, W o.: 75.73g)**

Rosół z makaronem (Alergeny: gluten, seler, jaja) (E: 158kcal, B o.: 6.32g, T: 3.88g, W o.: 25.75g) 1 porcja

Schab duszony w sosie własnym, ziemniaki i surówka z marchewki i selera (Alergeny: gluten, seler, jaja) (E: 313kcal, B o.: 13.6g, T: 9.49g, W o.: 46.75g) 1 porcja

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

**► Podwieczorek (E: 190kcal, B o.: 5.65g, T: 8.05g, W o.: 24.2g)**

Bułeczka pszenna z masłem, kielbasą żywiecką i papryką (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 189kcal, B o.: 5.63g, T: 8.05g, W o.: 24.11g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1055 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	34.44 g
<b>Tłuszcz:</b>	32.55 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	162.4 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	14.65 g		

**28.03.2024** (czwartek)**► Śniadanie (E: 323kcal, B o.: 9.75g, T: 14.62g, W o.: 39.04g)**

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

Chleb kukurydziany z masłem, jajkiem gotowanym i sałatą zieloną (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) (E: 178kcal, B o.: 4.64g, T: 9.93g, W o.: 17.36g) 1 porcja

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

**► Obiad (E: 515kcal, B o.: 20.92g, T: 17.91g, W o.: 63.37g)**

Żurek z białą kielbasą i jajkiem (Alergeny: gluten, laktoza, seler, jaja) (E: 98kcal, B o.: 3.39g, T: 1.25g, W o.: 10.94g) 1 porcja

Kotlet schabowy z ziemniakami i buraczki (Alergeny: gluten, seler, jaja) (E: 404kcal, B o.: 17.4g, T: 16.61g, W o.: 49.2g) 1 porcja

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

**► Podwieczorek (E: 183kcal, B o.: 3.82g, T: 1.17g, W o.: 54.18g)**

Kisiel owocowy, wafitki ryżowe (Alergeny: gluten) (E: 183kcal, B o.: 3.82g, T: 1.17g, W o.: 54.18g) 1 porcja

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1021 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	34.49 g
<b>Tłuszcz:</b>	33.7 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	156.59 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	16.39 g		



29.03.2024 (piątek)

**► Śniadanie (E: 243kcal, B o.: 10.2g, T: 8.51g, W o.: 34.51g)**

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 i twarogiem ogórkowym (Alergeny: gluten, laktoza) (E: 161kcal, B o.: 7.25g, T: 6.58g, W o.: 19.49g) 1 porcja

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

**► Obiad (E: 555kcal, B o.: 18.94g, T: 17.34g, W o.: 86.73g)**

Zupa jarzynowa z zacierką (Alergeny: gluten, seler, laktoza, jaja) (E: 286kcal, B o.: 11.25g, T: 9.71g, W o.: 41.27g) 1 porcja

Racuszki z jabłkami i cukrem pudrem (Alergeny: jaja, gluten, laktoza) (E: 256kcal, B o.: 7.56g, T: 7.58g, W o.: 42.23g) 1 porcja

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

**► Podwieczorek (E: 214kcal, B o.: 5.74g, T: 6.2g, W o.: 34.32g)**

Bułeczka z kruszonką (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) (E: 213kcal, B o.: 5.72g, T: 6.2g, W o.: 34.23g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1012 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	34.88 g
<b>Tłuszcz:</b>	32.05 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	155.56 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	23.05 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, serem żółtym i pomidorem (Alergeny: gluten, laktoza) - 1 porcja

- Chleb graham, pszenno-żytni - 1 i 1/4 kromki (35g)
- Pomidor - 1/4 sztuki (50g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Ser żółty z kminkiem - 1/2 plastra (10g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki

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

- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/4 woreczka (25g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Marchew - 3/4 sztuki (35g)
- Oliwa z oliwek - 1/5 łyżki (2ml)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/2 szklanki (45g)
- Ziemniaki, średnie - 1/2 sztuki (45g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/8 sztuki (4g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

Udka umyć, włożyć do garnka i zalać wodą (około 3,5 L). Zagotować, wyszumować, dodać włoszczyznę, ziele angielskie i liść laurowy. Dodać pokrojoną w plastry marchewkę, ziemniaki i cebulę w kostkę oraz natkę pietruszki. Wszystko gotować około 40 minut na małym ogniu. Dodać ryż i od czasu do czasu zamieszać. Doprawić solą i pieprzem. Gotować do miękkości.

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

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (12g)
- Cukier - 1 i 2/3 łyżki (20g)
- Mąka kukurydziana - 5 łyżek (50g)
- 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:** 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 i 1/2 łyżki (30g)
- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- 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 - 2/3 plastra (20g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować drożdżówki.

---

**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, ogórkiem zielonym i parówka z ketchupem (Alergeny: gluten, laktoza) - 1 porcja

- Chleb pszenny - 1 i 1/3 kromki (35g)
- Ketchup, łagodny - 1/3 łyżki (5g)
- Ogórek - 1/8 sztuki (20g)
- Parówki drobiowe - 1/2 sztuki (20g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki

---

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

- Makaron dwujajeczny - 1/5 szklanki (15g)
- Bulion warzywny - 1/2 szklanki (125ml)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Cukinia - 1/8 sztuki (63g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Marchew - 1/4 sztuki (11g)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (3ml)
- Natka pietruszki, suszona - 1/3 łyżeczki (1g)
- Fasola biała, surowa - 1/8 szklanki (10g)

**Sposób przygotowania:**

Na oliwie zeszklić cebulę, dodać czosnek oraz starte warzywa. Jak już będą miękkie wlać bulion i gotować 10 minut. Na koniec dodać ugotowaną wcześniej fasolę. Przed podaniem posypać pietruszką.

---

**PRZEPIS:** Kęski drobiowe z pieca w sosie pomidorowym, ryż i surówka z białej kapusty (Alergeny: gluten, laktoza, seler, jaja) - 1 porcja

- Filet z piersi kurczaka - 1/4 sztuki (45g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (30g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 2/3 łyżki (6ml)
- Ryż biały - 1/3 szklanki (65g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Majonez light - 1/3 łyżki (10g)
- Passata - 1/6 szklanki (40g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kęski drobiowe i podawać z ryżem oraz surówką.

---

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

- Banan - 1/2 sztuki (60g)
- Herbatniki - 3 sztuki (15g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/2 szklanki (120ml)
- Laska wanilii - 2/3 sztuki (2g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować koktajl.

---

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

- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/2 szklanki (120ml)
- Płatki ryżowe - 1 i 1/4 łyżki (15g)

**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:** Rosół z makaronem (Alergeny: gluten, seler, jaja) - 1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 1/8 sztuki (10g)
- Makaron gniazda, nitki - 3/4 sztuki (25g)
- Marchew - 1/2 sztuki (24g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/8 sztuki (14g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (12g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

Wlać 3 litry wody do garnka. Nastawić wodę, wrzucić umyte udka. Po kolei kroić wszystkie warzywa i wrzucać je do garnka. Dodać ziele angielskie i liść laurowy, a następnie sól i pieprz do smaku. Po wrzuceniu warzyw zostawić rosół na małym gazie na 1-1.5 godziny. Podawać z makaronem.

---

**PRZEPIS:** Schab duszony w sosie własnym, ziemniaki i surówka z marchewki i selera (Alergeny: gluten, seler, jaja) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 2/3 łyżki (7g)
- Marchew - 2/3 sztuki (25g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Majeranek, suszony - 1 i 2/3 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (25g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, średnie - 2 sztuki (180g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/7 porcji (35g)
- Majonez light - 1/3 łyżki (10g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować schab i podawać z ziemniakami i surówką

---

**PRZEPIS:** Bułeczka pszenna z masłem, kielbasą żywiecką i papryką (Alergeny: laktoza, gluten) - 1 porcja

- Bułka pszenna zwykła - 1/2 sztuki (40g)
- Kielbasa żywiecka - 2 i 1/2 plastra (10g)
- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (15g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować bułkę z masłem, kielbasą żywiecką i papryką

---

**PRZEPIS:** Herbata owocowa - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Zaparzyć herbatę.

---

**PRZEPIS:** Chleb kukurydziany z masłem, jajkiem gotowanym i sałatą zieloną (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (15g)
- Chleb z mąki kukurydzianej - 1 kromka (35g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Sałata zielona, liście - 3 liście (15g)



**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki

**PRZEPIS:** Żurek z białą kiełbasą i jajkiem (Alergeny: gluten, laktoza, seler, jaja) - 1 porcja

- Bulion warzywny - 1 szklanka (250ml)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, średnie - 1/2 sztuki (45g)
- Jaja gotowane - 1/8 sztuki (5g)
- Kiełbasa z kurczaka - 1/8 sztuki (3g)
- Żurek staropolski, butelka - 1/7 opakowania (67ml)



**Sposób przygotowania:**

Do ugotowanego bulionu warzywnego dodać pokrojoną w plasterki kiełbasę i czosnek. Gotować jeszcze przez pół godziny. Wyciągnąć kiełbaskę z żurku i odłożyć. Dodać zakwas – na początku połowę, a potem dolewać sprawdzając, czy nie jest za kwaśny. Doprawić przyprawami do smaku, dodać kiełbasę.

**PRZEPIS:** Kotlet schabowy z ziemniakami i buraczki (Alergeny: gluten, seler, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (5g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Majeranek, suszony - 1 łyżeczka (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, średnie - 2 sztuki (180g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/6 porcji (45g)
- Buraczki z jabłkami - 2 i 3/4 łyżki (85g)



**Sposób przygotowania:**

Przygotować kotlety i podawać z ziemniakami i surówką.

**PRZEPIS:** Kisiel owocowy, wafitki ryżowe (Alergeny: gluten) - 1 porcja

- Mąka ziemniaczana - 3/4 łyżki (19g)
- Mieszanka owocowa, mrożona - 1/4 opakowania (113g)
- Wafle ryżowe - 1 i 1/2 sztuki (15g)
- 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:** Chleb graham z masłem i twarożkiem ogórkowym (Alergeny: gluten, laktoza) - 1 porcja

- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Ogórek - 1/4 sztuki (50g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 2/3 plastra (20g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Chleb graham - 1 i 1/4 kromki (35g)



**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 - 1/5 szklanki (35g)
- 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:** Racuszki z jabłkami i cukrem pudrem (Alergeny: jaja, gluten, laktoza) - 3 porcje

- Jaja kurze, całe - 1 i 1/2 sztuki (75g)
- Cukier brązowy - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- Cukier puder - 1 i 1/2 łyżki (15g)
- Jabłko - 1 i 1/3 sztuki (250g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Proszek do pieczenia - 3/4 łyżeczki (3g)
- Cynamon, mielony - 3/4 łyżeczki (3g)
- Mleko 2% tłuszczu - 2/3 szklanki (150ml)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 5 łyżek (75g)



**Sposób przygotowania:**

Mąkę zmiksować z mlekiem, jajkami i cukrem. Dodać proszek do pieczenia i cynamon. Jabłka obrać, oczyścić z gniazd nasiennych i zetrzeć na tarce z grubymi oczkami. Dodać do ciasta i wymieszać. Smażyć na patelni teflonowej bez tłuszczu, aż będą rumiane.

**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 - 1/3 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.