



plan ŻYWIENIOWY

Przedszkola

02.12.2024 - 06.12.2024



SPÓŁDZIELNIA SOCJALNA
TRADYCJE REGIONALNE



poniedziałek (2024-12-02)	wtorek (2024-12-03)	środa (2024-12-04)	czwartek (2024-12-05)	piątek (2024-12-06)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb graham z masłem, szynką drobiową i papryką (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Mandarynki	Kuleczki wielozbożowe na mleku (Alergeny: laktoza, gluten, kakao) Weka z masłem i twarogiem waniliowym (Alergeny: laktoza, gluten) Banan	Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb pszenny z masłem, sałatą zieloną i parówką z ketchupem (Alergeny: gluten, laktoza) Gruszka	Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb kukurydziany z masłem, serem żółtym i ogórkiem zielonym (Alergeny: laktoza, gluten) Jabłko	Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb pszenno-żytni z masłem i twarogiem ogórkowym ze szczypiorkiem (Alergeny: gluten, laktoza) Marchew
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa pekińska z kurczakiem (Alergeny: jaja, seler, gluten) Makaron z serem białym na słodko (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) Kompot	Zupa jarzynowa z makaronem (Alergeny: gluten, seler, laktoza, jaja) Gulasz drobiowy z kaszą i surówka różowa (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Kompot	Zupa grochowa (Alergeny: seler) Kotlet schabowy, ziemniaki i surówka z marchewki (Alergeny: gluten, seler, jaja) Kompot	Krem z zielonych warzyw z grzankami (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) Pulpety drobiowe w sosie pomidorowym, ryż i surówka wiosenna (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) Kompot	Żurek z białą kielbasą i jajkiem (Alergeny: gluten, laktoza, seler, jaja) Ryba panierowana miruna z ziemniakami i surówka z kapusty kiszzonej (Alergeny: ryby, gluten, jaja, seler) Kompot
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Mini drożdżówka z marmoladą (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) Woda źródlana	Chleb graham z masłem, schabem maślanym i ogórkiem konserwowym (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Herbata z cytryną	Koktajl truskawkowy, biszkopty (Alergeny: laktoza, gluten, jaja)	Bułeczka pszenna z masłem, pasztetem drobiowym i rzodkiewką (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) Herbata owocowa	Kisiel owocowy, kruche ciastko (Alergeny: gluten, jaja)

poniedziałek (2024-12-02)	wtorek (2024-12-03)	środa (2024-12-04)	czwartek (2024-12-05)	piątek (2024-12-06)
<p>Energia: Kcal 1055 = 4411 kJ Kcal z tłuszczu 28,49 % Kcal z białka 13,27 % Kcal z węglowodanów 59,79 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 157,70 g Błonnik: 15,19 g Skrobia: 55,93 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 34,99 g Białko roślinne: 8,31 g Białko zwierzęce: 11,84 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 33,40 g Cholesterol: 115,29 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1038 = 4359 kJ Kcal z tłuszczu 26,12 % Kcal z białka 13,98 % Kcal z węglowodanów 59,98 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 155,65 g Błonnik: 14,13 g Skrobia: 76,51 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 36,28 g Białko roślinne: 14,59 g Białko zwierzęce: 17,03 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 30,13 g Cholesterol: 90,09 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1016 = 4265 kJ Kcal z tłuszczu 27,14 % Kcal z białka 14,31 % Kcal z węglowodanów 61,59 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 156,43 g Błonnik: 16,70 g Skrobia: 76,79 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 36,34 g Białko roślinne: 14,40 g Białko zwierzęce: 16,11 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 30,64 g Cholesterol: 103,44 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1046 = 4379 kJ Kcal z tłuszczu 27,67 % Kcal z białka 13,74 % Kcal z węglowodanów 60,94 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 159,36 g Błonnik: 17,16 g Skrobia: 56,83 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 35,92 g Białko roślinne: 14,38 g Białko zwierzęce: 11,39 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 32,16 g Cholesterol: 105,06 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1002 = 4184 kJ Kcal z tłuszczu 26,32 % Kcal z białka 14,43 % Kcal z węglowodanów 66,24 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 165,92 g Błonnik: 21,25 g Skrobia: 76,06 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 36,15 g Białko roślinne: 8,64 g Białko zwierzęce: 4,82 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 29,30 g Cholesterol: 81,90 mg</p>



02.12.2024 (poniedziałek)

► Śniadanie (E: 216kcal, B o.: 6.41g, T: 7.42g, W o.: 33.03g)

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, szynką drobiową i papryką (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 122kcal, B o.: 3.86g, T: 5.49g, W o.: 15.51g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 637kcal, B o.: 23.82g, T: 19.86g, W o.: 92.14g)

Zupa pekińska z kurczakiem (Alergeny: jaja, seler, gluten) (E: 315kcal, B o.: 9.21g, T: 11.76g, W o.: 44.22g) 1 porcja

Makaron z serem białym na słodko (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) (E: 309kcal, B o.: 14.48g, T: 8.05g, W o.: 44.69g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 202kcal, B o.: 4.76g, T: 6.12g, W o.: 32.53g)

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

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1055 kcal	Białko ogółem:	34.99 g
Tłuszcz:	33.4 g	Węglowodany ogółem:	157.7 g
Błonnik pokarmowy:	15.19 g		



03.12.2024 (wtorek)

► Śniadanie (E: 384kcal, B o.: 12.5g, T: 9.1g, W o.: 60.8g)

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 twarogiem waniliowym (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 112kcal, B o.: 3.82g, T: 5.08g, W o.: 9.52g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 510kcal, B o.: 18.35g, T: 15g, W o.: 78.67g)

Zupa jarzynowa z makaronem (Alergeny: gluten, seler, laktoza, jaja) (E: 248kcal, B o.: 8.36g, T: 4.64g, W o.: 44.83g) 1 porcja

Gulasz drobiowy z kaszą i surówką różowa (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 249kcal, B o.: 9.86g, T: 10.31g, W o.: 30.61g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 144kcal, B o.: 5.43g, T: 6.03g, W o.: 16.18g)

Chleb graham z masłem, schabem maślanym i ogórkiem konserwowym (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 139kcal, B o.: 5.25g, T: 6g, W o.: 15.23g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1038 kcal	Białko ogółem:	36.28 g
Tłuszcz:	30.13 g	Węglowodany ogółem:	155.65 g
Błonnik pokarmowy:	14.13 g		



04.12.2024 (środa)

► Śniadanie (E: 280kcal, B o.: 7.86g, T: 10.84g, W o.: 39.42g)

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, sałatą zieloną i parówką z ketchupem (Alergeny: gluten, laktoza) (E: 173kcal, B o.: 5.31g, T: 8.91g, W o.: 18.7g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 533kcal, B o.: 20.74g, T: 14.41g, W o.: 85.29g)

Zupa grochowa (Alergeny: seler) (E: 126kcal, B o.: 5.55g, T: 1.27g, W o.: 24.92g) 1 porcja

Kotlet schabowy, ziemniaki i surówka z marchewki (Alergeny: gluten, seler, jaja) (E: 394kcal, B o.: 15.06g, T: 13.09g, W o.: 57.14g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 203kcal, B o.: 7.74g, T: 5.39g, W o.: 31.72g)

Koktajl truskawkowy, biszkopty (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) (E: 203kcal, B o.: 7.74g, T: 5.39g, W o.: 31.72g) 1 porcja

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1016 kcal	Białko ogółem:	36.34 g
Tłuszcz:	30.64 g	Węglowodany ogółem:	156.43 g
Błonnik pokarmowy:	16.7 g		



05.12.2024 (czwartek)

► Śniadanie (E: 304kcal, B o.: 9.08g, T: 15.14g, W o.: 33.61g)

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

Chleb kukurydziany z masłem, serem żółtym i ogórkiem zielonym (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 179kcal, B o.: 4.83g, T: 10.89g, W o.: 15.19g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 591kcal, B o.: 23.4g, T: 10.07g, W o.: 106.81g)

Krem z zielonych warzyw z grzankami (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 262kcal, B o.: 8.98g, T: 7.52g, W o.: 42.52g) 1 porcja

Pulpety drobiowe w sosie pomidorowym, ryż i surówka wiosenna (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 316kcal, B o.: 14.29g, T: 2.5g, W o.: 61.06g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 151kcal, B o.: 3.44g, T: 6.95g, W o.: 18.94g)

Bułeczka pszenna z masłem, pasztetem drobiowym i rzodkiewką (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 150kcal, B o.: 3.42g, T: 6.95g, W o.: 18.85g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1046 kcal	Białko ogółem:	35.92 g
Tłuszcz:	32.16 g	Węglowodany ogółem:	159.36 g
Błonnik pokarmowy:	17.16 g		



06.12.2024 (piątek)

► Śniadanie (E: 349kcal, B o.: 12.22g, T: 12.77g, W o.: 50.67g)

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 i twarogiem ogórkowym ze szczypiorkiem (Alergeny: gluten, laktoza) (E: 267kcal, B o.: 9.27g, T: 10.84g, W o.: 35.65g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 465kcal, B o.: 20.53g, T: 13.75g, W o.: 66.96g)

Żurek z białą kielbasą i jajkiem (Alergeny: gluten, laktoza, seler, jaja) (E: 80kcal, B o.: 4.76g, T: 1.57g, W o.: 11.28g) 1 porcja

Ryba panierowana miruna z ziemniakami i surówka z kapusty kiszonej (Alergeny: ryby, gluten, jaja, seler) (E: 372kcal, B o.: 15.64g, T: 12.13g, W o.: 52.45g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 188kcal, B o.: 3.4g, T: 2.78g, W o.: 48.29g)

Kisiel owocowy, kruche ciastko (Alergeny: gluten, jaja) (E: 188kcal, B o.: 3.4g, T: 2.78g, W o.: 48.29g) 1 porcja

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1002 kcal	Białko ogółem:	36.15 g
Tłuszcz:	29.3 g	Węglowodany ogółem:	165.92 g
Błonnik pokarmowy:	21.25 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, szynką drobiową i papryką (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (10g)
- Szynka drobiowa, mielona - 1/2 plastra (10g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Chleb graham - 1 kromka (30g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki

PRZEPIS: Zupa pekińska z kurczakiem (Alergeny: jaja, seler, gluten) - 1 porcja

- Makaron dwujajeczny - 1/2 szklanki (35g)
- Cebula - 1/7 sztuki (15g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/8 sztuki (10g)
- Ketchup, łagodny - 2/3 łyżki (10g)
- Mąka ziemniaczana - 1/3 łyżki (10g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 1/2 sztuki (10g)
- Przecier pomidorowy - 2/3 łyżki (10g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/2 szklanki (45g)
- Bulion rosółowy - 3/4 szklanki (200ml)

**Sposób przygotowania:**

Z wszystkich składników przygotować zupę

PRZEPIS: Makaron z serem białym na słodko (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) - 1 porcja

- Cukier - 3/4 łyżki (10g)
- Makaron pełnoziarnisty - 2/3 szklanki (50g)
- Ser twarogowy, chudy - 1 i 1/3 plastra (40g)
- Masło ekstra - 3/4 plastra (8g)

**Sposób przygotowania:**

Makaron ugotować al dente. Ser pokruszyć, masło rozpuścić, wymieszać razem z makaronem, serem 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 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: Kuleczki wielozbożowe na mleku (Alergeny: laktoza, gluten, kakao) - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Przygotować śniadanie.

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

- Ekstrakt wanilii - 1 i 1/2 łyżeczki (6ml)
- Miód pszczeleli - 1/3 łyżki (10g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 2/3 plastra (20g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Bułka pszenna - (30g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki

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

- Makaron dwujajeczny - 1/2 szklanki (35g)
- Brokuły - 1/8 sztuki (25g)
- Bulion warzywny - 3/4 szklanki (200ml)
- Dynia - 1/8 sztuki (10g)
- Kalafior - 1/7 porcji (25g)
- Marchew - 1/4 sztuki (11g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu - 1 łyżka (10g)
- Ziemniaki, średnie - 2/3 sztuki (60g)

**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 makaron i gotować jeszcze 5 minut. Doprawić solą i pieprzem. Do ugotowanej zupy dodać śmietankę.

PRZEPIS: Gulasz drobiowy z kaszą i surówka różowa (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Cukinia - 1/8 sztuki (15g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1/3 sztuki (30g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (15g)
- Kapusta czerwona - 1/7 szklanki (15g)
- Olej rzepakowy - 3/4 łyżki (8ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Kasza jęczmienna, pęczak - 1/4 woreczka (25g)
- Majonez light - 1/4 łyżki (6g)



Sposób przygotowania:

Przygotować gulasz i podawać z kaszą i surówką

PRZEPIS: Chleb graham z masłem, schabem maślanym i ogórkiem konserwowym (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki

PRZEPIS: Herbata z cytryną - 1 porcja

- Cytryna - 1/7 sztuki (10g)
- Herbata czarna - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

Do herbaty dodać cytrynę.

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

- Chleb pszenny - 1 i 1/4 kromki (30g)
- Ketchup, łagodny - 1/3 łyżki (5g)
- Parówki drobiowe - 1/2 sztuki (20g)
- Sałata - 1/8 sztuki (25g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)



Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki

PRZEPIS: Zupa grochowa (Alergeny: seler) - 1 porcja

- Groch łuskany, połówki - 1/8 szklanki (15g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Boczek wędzony, bez kości - 1/8 plastra (1g)
- Wieprzowina, boczek bez kości - 1/8 plastra (1g)
- Ziemniaki, późne - 3/4 sztuki (65g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

Do gotującego grochu dodać podsmażony boczek, ziele angielski i liść laurowy. Oddzielnie ugotować ziemniaki pokrojone w kostkę. Gdy wszystko będzie miękkie połączyć razem. Doprawić solą, pieprzem czarnym mielonym, majerankiem. Gotować jeszcze ok. 10 minut. Można podawać z grzankami.

PRZEPIS: Kotlet schabowy, ziemniaki i surówka z marchewki (Alergeny: gluten, seler, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Majeranek, suszony - 1 łyżeczka (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Surówka marchewka z jabłkiem - (40g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/3 sztuki (220g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/7 porcji (35g)

**Sposób przygotowania:**

Mięso pokroić na kawałki i rozbić tłuczkiem, przyprawić i obtoczyć w roztrzepanym jajku i bułce tartej. Następnie smażyć na rozgrzanym oleju, podawać z ugotowanymi ziemniakami i surówką.

PRZEPIS: Koktajl truskawkowy, biszkopty (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) - 1 porcja

- Biszkopty - 8 i 1/3 sztuki (25g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 3/4 łyżki (15g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/2 szklanki (120ml)
- Truskawki - 2/3 szklanki (100g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować koktajl i podawać z herbatnikami

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, serem żółtym i ogórkiem zielonym (Alergeny: laktoza, gluten) - 1 porcja

- Chleb z mąki kukurydzianej - 3/4 kromki (30g)
- Ogórek - 1/8 sztuki (15g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Ser żółty z kminkiem - 1/2 plastra (10g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki.

PRZEPIS: Krem z zielonych warzyw z grzankami (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) - 1 porcja

- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Groszek zielony, mrożony - 1/8 opakowania (55g)
- Grzanki razowe - 3 łyżki (30g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (4ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 3/4 szklanki (75g)
- Bulion rosółowy - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

Przygotować zupę krem

PRZEPIS: Pulpety drobiowe w sosie pomidorowym, ryż i surówka wiosenna (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/7 sztuki (30g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Kapusta pekińska - 1/3 liścia (15g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Ryż biały - 1/4 szklanki (55g)
- Rzodkiewka - 3 i 2/3 sztuki (55g)
- Sałata lodowa - 1/8 sztuki (15g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Passata - 1/8 szklanki (25g)



Sposób przygotowania:

Przygotować pulpety i podawać z sosem, ryżem i surówką.

PRZEPIS: Bułeczka pszenna z masłem, pasztetem drobiowym i rzodkiewką (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) - 1 porcja

- Bułka pszenna zwykła - 1/3 sztuki (30g)
- Rzodkiewka - 1 i 2/3 sztuki (25g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Pasztet podlaski z kurczaka - 1/2 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

Przygotować bułki.

PRZEPIS: Herbata owocowa - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Zaparzyć herbatę.

PRZEPIS: Chleb pszenno-żytni z masłem i twarożkiem ogórkowym ze szczypiorkiem (Alergeny: gluten, laktoza) - 1 porcja

- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Ogórek - 1/4 sztuki (50g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Ser twarogowy, chudy - 1/3 plastra (10g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Chleb graham - 2 i 1/4 kromki (65g)



Sposób przygotowania:

Ogórkę obrać i zetrzeć. Ser rozdrobnić widelcem i wymieszać z ogórkiem, oliwą, jogurtem i koperkiem. Twarożkiem posmarować pieczywo.

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

- Bulion warzywny - 3/4 szklanki (200ml)
- Czosnek - 3/4 ząbka (4g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, średnie - 1/8 sztuki (10g)
- Jaja gotowane - 1/8 sztuki (6g)
- Kielbasa z kurczaka - 1/8 sztuki (10g)
- Żurek staropolski, butelka - 1/8 opakowania (60ml)



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Ryba panierowana miruna z ziemniakami i surówka z kapusty kiszonej (Alergeny: ryby, gluten, jaja, seler) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Kapusta kiszona, w zalewie, słoik - 1 szklanka (120g)
- Miruna, filet - 1/7 sztuki (50g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)
- Ziemniaki - 2 i 1/3 sztuki (220g)



Sposób przygotowania:

Rybę umyć, oprószyć solą i pieprzem, obtoczyć w jajku i bułce tartej i smażyć na oleju. Ziemniaki ugotować, następnie przygotować z nich purée. Podawać z kapustą kiszoną.

PRZEPIS: Kisiel owocowy, kruche ciastko (Alergeny: gluten, jaja) - 1 porcja

- Mąka ziemniaczana - 3/4 łyżki (20g)
- Mieszanka owocowa, mrożona Hortex - 1/4 opakowania (120g)
- Ciastka kruche - 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.