

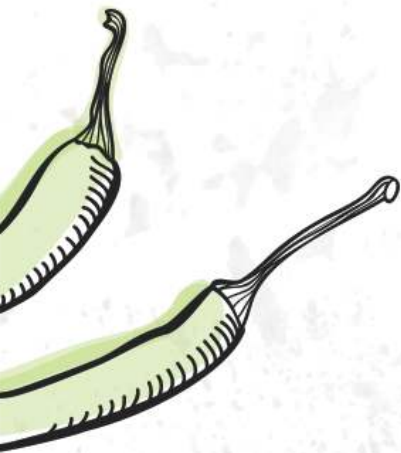
plan ŻYWIENIOWY

Przedszkola

03.03.2025 - 07.03.2025



SPÓŁDZIELNIA SOCJALNA
TRADYCJE REGIONALNE



poniedziałek (2025-03-03)	wtorek (2025-03-04)	środa (2025-03-05)	czwartek (2025-03-06)	piątek (2025-03-07)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb pszenno-żytny z masłem, schabem maślanym i ogórkiem zielonym (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Jabłko	Płatki kukurydziane na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Weka z masłem i twarogiem na słodko z kawałkami brzoskwini (Alergeny: laktoza, gluten) Mandarynki	Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb pszenny z masłem, kielbasą krakowską i sałatą zieloną (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Banan	Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb kukurydziany z masłem, jajkiem gotowanym i pomidorem (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) Pomarańcza	Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb graham z masłem, pasta z sera, łososia i koperku (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Gruszka
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa Neapolitańska z kurczakiem (Alergeny: gluten, seler, jaja) Makaron świderki z truskawkami na jogurcie naturalnym (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) Kompot	Zupa ogórkowa z zacierką (Alergeny: seler, gluten, laktoza, jaja) Kęski drobiowe w sosie koperkowym, ryż i marchewka z groszkiem (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Kompot	Zupa jarzynowa z ryżem (Alergeny: seler, laktoza) Ryba panierowana miruna z ziemniakami i surówka z kapusty kiszonej i papryki (Alergeny: ryby, gluten, jaja, seler) Kompot	Rosół z makaronem (Alergeny: gluten, seler, jaja) Kotlet pożarski z ziemniakami i surówka z białej kapusty (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) Kompot	Zalewajka po krakowsku (Alergeny: laktoza, jaja, seler) Racuchy z jabłkami (Alergeny: jaja, gluten, laktoza) Kompot
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Bułeczka z kruszonką (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) Woda źródlana	Chleb graham z masłem, szynką konserwową i papryką czerwoną (Alergeny: laktoza, gluten) Herbata owocowa	Smoothie owocowe, wafitki ryżowe (Alergeny: gluten)	Bułka pszenna z masłem, serem żółtym salami i ogórkiem konserwowym (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Herbata owocowa	Galaretko owocowa, kruche ciastko (Alergeny: laktoza, gluten, jaja)

poniedziałek (2025-03-03)	wtorek (2025-03-04)	środa (2025-03-05)	czwartek (2025-03-06)	piątek (2025-03-07)
<p>Energia: Kcal 1009 = 4230 kJ Kcal z tłuszczu 25,09 % Kcal z białka 13,14 % Kcal z węglowodanów 62,99 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 158,90 g Błonnik: 15,99 g Skrobia: 63,47 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 33,14 g Białko roślinne: 8,92 g Białko zwierzęce: 9,76 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 28,13 g Cholesterol: 146,43 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1020 = 4293 kJ Kcal z tłuszczu 26,05 % Kcal z białka 13,82 % Kcal z węglowodanów 61,69 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 157,30 g Błonnik: 16,80 g Skrobia: 110,59 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 35,24 g Białko roślinne: 14,32 g Białko zwierzęce: 15,11 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 29,52 g Cholesterol: 95,98 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1015 = 4243 kJ Kcal z tłuszczu 26,16 % Kcal z białka 14,08 % Kcal z węglowodanów 62,58 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 158,79 g Błonnik: 18,13 g Skrobia: 73,50 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 35,74 g Białko roślinne: 11,24 g Białko zwierzęce: 3,85 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 29,50 g Cholesterol: 67,48 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1035 = 4326 kJ Kcal z tłuszczu 27,98 % Kcal z białka 13,87 % Kcal z węglowodanów 60,53 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 156,63 g Błonnik: 13,79 g Skrobia: 42,07 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 35,90 g Białko roślinne: 11,47 g Białko zwierzęce: 13,51 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 32,18 g Cholesterol: 176,11 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1015 = 4251 kJ Kcal z tłuszczu 27,00 % Kcal z białka 12,31 % Kcal z węglowodanów 64,06 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 162,54 g Błonnik: 17,79 g Skrobia: 40,33 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 31,24 g Białko roślinne: 6,29 g Białko zwierzęce: 12,43 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 30,45 g Cholesterol: 204,01 mg</p>



03.03.2025 (poniedziałek)

► Śniadanie (E: 224kcal, B o.: 7.25g, T: 8.03g, W o.: 31.05g)

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, schabem maślanym i ogórkiem zielonym (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 125kcal, B o.: 4.9g, T: 5.9g, W o.: 12.63g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 587kcal, B o.: 21.18g, T: 14.02g, W o.: 96.02g)

Zupa Neapolitańska z kurczakiem (Alergeny: gluten, seler, jaja) (E: 231kcal, B o.: 12.69g, T: 2.13g, W o.: 41.32g) 1 porcja

Makaron świderki z truskawkami na jogurcie naturalnym (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) (E: 343kcal, B o.: 8.36g, T: 11.84g, W o.: 51.47g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 198kcal, B o.: 4.71g, T: 6.08g, W o.: 31.83g)

Bułeczka z kruszonką (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) (E: 198kcal, B o.: 4.71g, T: 6.08g, W o.: 31.83g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1009 kcal	Białko ogółem:	33.14 g
Tłuszcz:	28.13 g	Węglowodany ogółem:	158.9 g
Błonnik pokarmowy:	15.99 g		



04.03.2025 (wtorek)

► Śniadanie (E: 359kcal, B o.: 10.19g, T: 9.37g, W o.: 57.48g)

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

Weka z masłem i twarogiem na słodko z kawałkami brzoskwini (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 123kcal, B o.: 3.87g, T: 5.09g, W o.: 12.22g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 508kcal, B o.: 20.13g, T: 11.74g, W o.: 86.03g)

Zupa ogórkowa z zacierką (Alergeny: seler, gluten, laktoza, jaja) (E: 136kcal, B o.: 5.19g, T: 4.37g, W o.: 21.3g) 1 porcja

Kęski drobiowe w sosie koperkowym, ryż i marchewka z groszkiem (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 359kcal, B o.: 14.81g, T: 7.32g, W o.: 61.5g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 153kcal, B o.: 4.92g, T: 8.41g, W o.: 13.79g)

Chleb graham 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

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1020 kcal	Białko ogółem:	35.24 g
Tłuszcz:	29.52 g	Węglowodany ogółem:	157.3 g
Błonnik pokarmowy:	16.8 g		



05.03.2025 (środa)

► Śniadanie (E: 339kcal, B o.: 11.22g, T: 12.33g, W o.: 47.54g)

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

Chleb pszenny z masłem, kiełbasą krakowską i sałatą zieloną (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 155kcal, B o.: 5.71g, T: 7.54g, W o.: 16.76g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 541kcal, B o.: 21.63g, T: 15.73g, W o.: 83.37g)

Zupa jarzynowa z ryżem (Alergeny: seler, laktoza) (E: 180kcal, B o.: 7.3g, T: 4.16g, W o.: 31.58g) 1 porcja

Ryba panierowana miruna z ziemniakami i surówka z kapusty kiszzonej i papryki (Alergeny: ryby, gluten, jaja, seler) (E: 348kcal, B o.: 14.2g, T: 11.52g, W o.: 48.56g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 135kcal, B o.: 2.89g, T: 1.44g, W o.: 27.88g)

Smoothie owocowe, wafitki ryżowe (Alergeny: gluten) (E: 135kcal, B o.: 2.89g, T: 1.44g, W o.: 27.88g) 1 porcja

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1015 kcal	Białko ogółem:	35.74 g
Tłuszcz:	29.5 g	Węglowodany ogółem:	158.79 g
Błonnik pokarmowy:	18.13 g		



06.03.2025 (czwartek)

► Śniadanie (E: 275kcal, B o.: 7.43g, T: 11.87g, W o.: 35.17g)

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, jajkiem gotowanym i pomidorem (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 179kcal, B o.: 4.58g, T: 9.94g, W o.: 17.55g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 595kcal, B o.: 23.43g, T: 12.09g, W o.: 103.45g)

Rosół z makaronem (Alergeny: gluten, seler, jaja) (E: 243kcal, B o.: 9.33g, T: 4.55g, W o.: 43.97g) 1 porcja

Kotlet pożarski z ziemniakami i surówka z białej kapusty (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) (E: 339kcal, B o.: 13.97g, T: 7.49g, W o.: 56.25g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 165kcal, B o.: 5.04g, T: 8.22g, W o.: 18.01g)

Bułka pszenna z masłem, serem żółtym salami i ogórkiem konserwowym (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 164kcal, B o.: 5.02g, T: 8.22g, W o.: 17.92g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1035 kcal	Białko ogółem:	35.9 g
Tłuszcz:	32.18 g	Węglowodany ogółem:	156.63 g
Błonnik pokarmowy:	13.79 g		



07.03.2025 (piątek)

► Śniadanie (E: 306kcal, B o.: 12.94g, T: 11.65g, W o.: 39.18g)

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

Chleb graham z masłem, pasta z sera, łososia i koperku (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 161kcal, B o.: 7.83g, T: 6.96g, W o.: 17.5g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 585kcal, B o.: 17.44g, T: 16.7g, W o.: 98.11g)

Zalewajka po krakowsku (Alergeny: laktoza, jaja, seler) (E: 197kcal, B o.: 6.69g, T: 8.43g, W o.: 24.5g) 1 porcja

Racuchy z jabłkami (Alergeny: jaja, gluten, laktoza) (E: 375kcal, B o.: 10.62g, T: 8.22g, W o.: 70.38g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 124kcal, B o.: 0.86g, T: 2.1g, W o.: 25.25g)

Galaretko owocowa, kruche ciastko (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) (E: 124kcal, B o.: 0.86g, T: 2.1g, W o.: 25.25g) 1 porcja

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1015 kcal	Białko ogółem:	31.24 g
Tłuszcz:	30.45 g	Węglowodany ogółem:	162.54 g
Błonnik pokarmowy:	17.79 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 pszenno-żytni z masłem, schabem maślanym i ogórkiem zielonym (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Chleb graham, pszenno-żytni - 1 kromka (30g)
- Ogórek - 1/8 sztuki (10g)
- Schab chudy, parzony - 2/3 plastra (10g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki.

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

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/7 sztuki (25g)
- Makaron dwujajeczny - 2/3 szklanki (45g)
- Bulion warzywny - 3/4 szklanki (200ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/2 szklanki (55g)
- Passata - 1/8 szklanki (15g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować zupę

PRZEPIS: Makaron świderki z truskawkami na jogurcie naturalnym (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) - 1 porcja

- Cukier - 3/4 łyżki (10g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 i 1/4 łyżki (25g)
- Makaron pełnoziarnisty - 2/3 szklanki (50g)
- Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu - 1/2 łyżki (5g)
- Truskawki, mrożone - 1/2 szklanki (85g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)

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

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 2 łyżki (25g)
- Cukier - 1/2 łyżki (6g)
- 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: 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: Weka z masłem i twarogiem na słodko z kawałkami brzoskwini (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)
- Brzoskwinie w syropie - 1/7 sztuki (15g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Bułka pszenna - (30g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki

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

- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Koper ogrodowy - 3 i 3/4 łyżeczki (15g)
- Makaron zacierka - 1/5 szklanki (35g)
- 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)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Bulion rosółowy - 3/4 szklanki (200ml)
- 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 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: Kęski drobiowe w sosie koperkowym, ryż i marchewka z groszkiem (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Filet z piersi kurczaka - 1/6 sztuki (35g)
- Marchew z groszkiem, mrożona - 3 i 3/4 łyżki (75g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Ryż biały - 1/3 szklanki (65g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Koper, świeży - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)



Sposób przygotowania:

Przygotować kęski drobiowe, podawać z sosem, ryżem i surówką

PRZEPIS: Chleb graham 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: Herbata owocowa - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Zaparzyć herbatę.

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, kiełbasą krakowską i sałatą zieloną (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Kiełbasa krakowska, sucha - 2 plastry (10g)
- Chleb pszenny - 1 i 1/4 kromki (30g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Sałata zielona, liście - 3 liście (15g)



Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki

PRZEPIS: Zupa jarzynowa z ryżem (Alergeny: seler, laktoza) - 1 porcja

- Brokuły - 1/8 sztuki (55g)
- Bulion warzywny - 3/4 szklanki (200ml)
- Dynia - 1/8 sztuki (15g)
- Kalafior - 1/4 porcji (45g)
- Marchew - 3/4 sztuki (35g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/4 sztuki (35g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (4g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu - 1 łyżka (10g)
- Ziemniaki, średnie - 3/4 sztuki (75g)

**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. Doprawić solą i pieprzem. Do ugotowanej zupy dodać śmietankę.

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

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Kapusta kiszona, w zalewie, słoik - 1/4 szklanki (30g)
- 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: Smoothie owocowe, wafitki ryżowe (Alergeny: gluten) - 1 porcja

- Brzoskwinia - 1/4 sztuki (25g)
- Jabłko - 1/5 sztuki (35g)
- Wafle ryżowe - 2 i 1/2 sztuki (25g)
- Woda źródlana - 1/3 szklanki (100ml)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować smoothie i podawać z wafitkami ryżowymi.

PRZEPIS: Chleb kukurydziany z masłem, jajkiem gotowanym i pomidorem (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) - 1 porcja

- Chleb z mąki kukurydzianej - 1 kromka (35g)
- Pomidor - 1/8 sztuki (15g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Jaja gotowane - 1/3 sztuki (15g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki.

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

- Noga (udo) kurczaka - 1/8 sztuki (10g)
- Makaron gniazda, nitki - 1 i 1/4 sztuki (45g)
- 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 - 3 szczypty (3g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (12g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziele angielskie - 1 łyżeczka (3g)

**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: Kotlet pożarski z ziemniakami i surówka z białej kapusty (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/8 sztuki (8g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/7 sztuki (30g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (35g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10ml)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/3 sztuki (220g)
- Majonez light - 1/5 łyżki (5g)

**Sposób przygotowania:**

Kotlety usmażyć na maśle, podawać z ziemniakami i surówką.

PRZEPIS: Bułka pszenna z masłem, serem żółtym salami i ogórkiem konserwowym (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Ser salami - 2/3 plastra (10g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/3 sztuki (30g)
- Ogórki konserwowe - 1 sztuka (10g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować bułkę.

PRZEPIS: Chleb graham z masłem, pasta z sera, łososia i koperku (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Chleb pszenny - 1 i 1/4 kromki (30g)
- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 1/2 plastra (15g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Łosoś, wędzony - 1/8 opakowania (10g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki

PRZEPIS: Zalewajka po krakowsku (Alergeny: laktoza, jaja, seler) - 1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/8 sztuki (10g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (85g)
- Żurek - (20ml)
- Jaja gotowane - 1/3 sztuki (15g)
- Boczek, gotowany - 1/3 plastra (4g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować zupełnie.

PRZEPIS: Racuchy z jabłkami (Alergeny: jaja, gluten, laktoza) - 3 porcje

- Jaja kurze, całe - 1 i 1/2 sztuki (75g)
- Cukier brązowy - 1 i 1/2 łyżki (18g)
- Cukier puder - 1 i 3/4 łyżki (18g)
- Jabłko - 1 i 1/3 sztuki (258g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Proszek do pieczenia - 1 i 1/2 łyżeczki (6g)
- Cynamon, mielony - 3 i 3/4 łyżeczki (15g)
- Mleko 2% tłuszczu - 2/3 szklanki (150ml)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 11 łyżek (165g)

**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: Galaretka owocowa, kruche ciastko (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) - 1 porcja

- Ciastka kruche - 1 i 1/2 sztuki (15g)
- 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.