

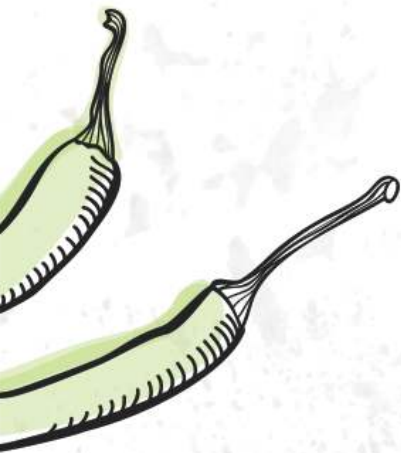


# plan ŻYWIENIOWY

---

Przedszkola

**09.12.2024 - 13.12.2024**



SPÓŁDZIELNIA SOCJALNA  
TRADYCJE REGIONALNE



poniedziałek (2024-12-09)	wtorek (2024-12-10)	środa (2024-12-11)	czwartek (2024-12-12)	piątek (2024-12-13)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb pszenny z masłem, serem żółtym salami i ogórkiem zielonym (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Jabłko	Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb kukurydziany z masłem, pasta twarożkowa z rzodkiewką i szczypiorkiem (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Pomarańcza	Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb pszenno-żytni z masłem, szynką konserwową i pomidorem (Alergeny: gluten, laktoza) Gruszka	Płatki kukurydziane na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Weka z masłem i miodem (Alergeny: gluten, laktoza) Banan	Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb graham z masłem, jajkiem gotowanym i sałatą zieloną (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) Mandarynki
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Zupa krupnik z wkładką mięsną i warzywami (Alergeny: seler, gluten) Ryż z prażonymi jabłkami i cynamonem (Alergeny: laktoza, gluten) Kompot	Zupa ogórkowa z zacierką (Alergeny: seler, gluten, laktoza, jaja) Sznycel wieprzowy, ziemniaki i surówka z białej kapusty i pora (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) Kompot	Rosół z makaronem (Alergeny: gluten, seler, jaja) Filet drobiowy w płatkach kukurydzianych z ziemniakami i surówka z ogórków (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) Kompot	Zupa z zielonej fasolki z makaronem (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) Dramstiki z ryżem i surówka wielowarzynna (Alergeny: gluten, seler) Kompot	Kwaśnica z ziemniakami (Alergeny: seler) Paruchy z nadzieniem owocowym (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) Kompot
<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>
Bułeczka z kruszonką (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) Herbata owocowa	Chleb pszenny z masłem, szynką alpejską i papryką (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Herbata owocowa	Mini drożdżówka z serem (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) Woda źródlana	Bułka grahamka z masłem, kiełbasą krakowską i ogórkiem kiszonym (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Herbata z cytryną	Koktajl waniliowy, paluchy kukurydziane (Alergeny: laktoza, gluten, jaja)

poniedziałek (2024-12-09)	wtorek (2024-12-10)	środa (2024-12-11)	czwartek (2024-12-12)	piątek (2024-12-13)
<p><b>Energia:</b> Kcal <b>1108 = 4661 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>25,17 %</b> Kcal z białka <b>10,90 %</b> Kcal z węglowodanów <b>66,67 %</b></p> <p><b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>184,67 g</b> Błonnik: <b>14,38 g</b> Skrobia: <b>117,95 g</b></p> <p><b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>30,18 g</b> Białko roślinne: <b>15,89 g</b> Białko zwierzęce: <b>6,01 g</b></p> <p><b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>30,99 g</b> Cholesterol: <b>143,90 mg</b></p>	<p><b>Energia:</b> Kcal <b>1018 = 4259 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>27,77 %</b> Kcal z białka <b>14,29 %</b> Kcal z węglowodanów <b>61,05 %</b></p> <p><b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>155,36 g</b> Błonnik: <b>19,96 g</b> Skrobia: <b>108,53 g</b></p> <p><b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>36,37 g</b> Białko roślinne: <b>15,05 g</b> Białko zwierzęce: <b>13,94 g</b></p> <p><b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>31,41 g</b> Cholesterol: <b>124,51 mg</b></p>	<p><b>Energia:</b> Kcal <b>1022 = 4291 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>25,52 %</b> Kcal z białka <b>14,04 %</b> Kcal z węglowodanów <b>63,18 %</b></p> <p><b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>161,43 g</b> Błonnik: <b>16,41 g</b> Skrobia: <b>86,63 g</b></p> <p><b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>35,88 g</b> Białko roślinne: <b>14,72 g</b> Białko zwierzęce: <b>11,67 g</b></p> <p><b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>28,98 g</b> Cholesterol: <b>117,73 mg</b></p>	<p><b>Energia:</b> Kcal <b>1006 = 4215 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>27,91 %</b> Kcal z białka <b>12,18 %</b> Kcal z węglowodanów <b>62,10 %</b></p> <p><b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>156,17 g</b> Błonnik: <b>13,61 g</b> Skrobia: <b>70,17 g</b></p> <p><b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>30,63 g</b> Białko roślinne: <b>11,87 g</b> Białko zwierzęce: <b>13,21 g</b></p> <p><b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>31,20 g</b> Cholesterol: <b>95,24 mg</b></p>	<p><b>Energia:</b> Kcal <b>1005 = 4208 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>28,34 %</b> Kcal z białka <b>11,88 %</b> Kcal z węglowodanów <b>62,83 %</b></p> <p><b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>157,86 g</b> Błonnik: <b>15,57 g</b> Skrobia: <b>76,09 g</b></p> <p><b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>29,86 g</b> Białko roślinne: <b>13,42 g</b> Białko zwierzęce: <b>13,78 g</b></p> <p><b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>31,65 g</b> Cholesterol: <b>195,24 mg</b></p>



09.12.2024 (poniedziałek)

**► Śniadanie (E: 298kcal, B o.: 10.09g, T: 13.19g, W o.: 36.31g)**

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

Chleb pszenny z masłem, serem żółtym salami i ogórkiem zielonym (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 161kcal, B o.: 5.18g, T: 8.3g, W o.: 16.93g) 1 porcja

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

**► Obiad (E: 544kcal, B o.: 12.71g, T: 10.99g, W o.: 103.61g)**

Zupa krupnik z wkladką mięsną i warzywami (Alergeny: seler, gluten) (E: 202kcal, B o.: 7.55g, T: 4.14g, W o.: 36.37g) 1 porcja

Ryż z prażonymi jabłkami i cynamonem (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 329kcal, B o.: 5.03g, T: 6.8g, W o.: 64.01g) 1 porcja

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

**► Podwieczorek (E: 266kcal, B o.: 7.38g, T: 6.81g, W o.: 44.75g)**

Bułeczka z kruszonką (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) (E: 265kcal, B o.: 7.36g, T: 6.81g, W o.: 44.66g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1108 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	30.18 g
<b>Tłuszcz:</b>	30.99 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	184.67 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	14.38 g		



10.12.2024 (wtorek)

**► Śniadanie (E: 291kcal, B o.: 9.68g, T: 11.52g, W o.: 38.43g)**

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, pasta twarogowa z rzodkiewką i szczypiorkiem (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 195kcal, B o.: 6.83g, T: 9.59g, W o.: 20.81g) 1 porcja

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

**► Obiad (E: 572kcal, B o.: 20.85g, T: 13.97g, W o.: 96.8g)**

Zupa ogórkowa z zacierką (Alergeny: seler, gluten, laktoza, jaja) (E: 173kcal, B o.: 6.46g, T: 4.61g, W o.: 28.94g) 1 porcja

Sznyceł wieprzowy, ziemniaki i surówka z białej kapusty i pora (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 386kcal, B o.: 14.26g, T: 9.31g, W o.: 64.63g) 1 porcja

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

**► Podwieczorek (E: 155kcal, B o.: 5.84g, T: 5.92g, W o.: 20.13g)**

Chleb pszenny z masłem, szynką alpejską i papryką (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 154kcal, B o.: 5.82g, T: 5.92g, W o.: 20.04g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1018 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	36.37 g
<b>Tłuszcz:</b>	31.41 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	155.36 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	19.96 g		



11.12.2024 (środa)

**► Śniadanie (E: 289kcal, B o.: 9.4g, T: 12.16g, W o.: 36.1g)**

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, szynką konserwową i pomidorem (Alergeny: gluten, laktoza) (E: 144kcal, B o.: 4.29g, T: 7.47g, W o.: 14.42g) 1 porcja

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

**► Obiad (E: 506kcal, B o.: 18.45g, T: 10.3g, W o.: 90.56g)**

Rosół z makaronem (Alergeny: gluten, seler, jaja) (E: 113kcal, B o.: 4.19g, T: 3.18g, W o.: 18.4g) 1 porcja

Filet drobiowy w płatkach kukurydzianych z ziemniakami i surówka z ogórków (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) (E: 380kcal, B o.: 14.13g, T: 7.07g, W o.: 68.93g) 1 porcja

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

**► Podwieczorek (E: 227kcal, B o.: 8.03g, T: 6.52g, W o.: 34.77g)**

Mini drożdżówka z serem (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) (E: 227kcal, B o.: 8.03g, T: 6.52g, W o.: 34.77g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1022 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	35.88 g
<b>Tłuszcz:</b>	28.98 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	161.43 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	16.41 g		



12.12.2024 (czwartek)

**► Śniadanie (E: 394kcal, B o.: 8.67g, T: 10.97g, W o.: 67.02g)**

Płatki kukurydziane na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 154kcal, B o.: 5.03g, T: 3.83g, W o.: 25.7g) 1 porcja

Weka z masłem i miodem (Alergeny: gluten, laktoza) (E: 143kcal, B o.: 2.64g, T: 6.84g, W o.: 17.82g) 1 porcja

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

**► Obiad (E: 447kcal, B o.: 16.19g, T: 11.18g, W o.: 74.02g)**

Zupa z zielonej fasolki z makaronem (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) (E: 121kcal, B o.: 4.05g, T: 2.29g, W o.: 21.94g) 1 porcja

Dramstki z ryżem i surówka wielowarzynna (Alergeny: gluten, seler) (E: 313kcal, B o.: 12.01g, T: 8.84g, W o.: 48.85g) 1 porcja

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

**► Podwieczorek (E: 165kcal, B o.: 5.77g, T: 9.05g, W o.: 15.13g)**

Bułka grahamka z masłem, kielbasą krakowską i ogórkiem kiszonym (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 160kcal, B o.: 5.59g, T: 9.02g, W o.: 14.18g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1006 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	30.63 g
<b>Tłuszcz:</b>	31.2 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	156.17 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	13.61 g		



13.12.2024 (piątek)

**► Śniadanie (E: 238kcal, B o.: 7.72g, T: 9.35g, W o.: 32.58g)**

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, jajkiem gotowanym i sałatą zieloną (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) (E: 144kcal, B o.: 5.17g, T: 7.42g, W o.: 15.06g) 1 porcja

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

**► Obiad (E: 493kcal, B o.: 13.2g, T: 15.49g, W o.: 79.95g)**

Kwaśnica z ziemniakami (Alergeny: seler) (E: 127kcal, B o.: 4.02g, T: 2.11g, W o.: 26.61g) 1 porcja

Paruchy z nadzieniem owocowym (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) (E: 353kcal, B o.: 9.05g, T: 13.33g, W o.: 50.11g) 1 porcja

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

**► Podwieczorek (E: 274kcal, B o.: 8.94g, T: 6.81g, W o.: 45.33g)**

Koktajl waniliowy, paluchy kukurydziane (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) (E: 274kcal, B o.: 8.94g, T: 6.81g, W o.: 45.33g) 1 porcja

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1005 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	29.86 g
<b>Tłuszcz:</b>	31.65 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	157.86 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	15.57 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, serem żółtym salami i ogórkiem zielonym (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki.

---

**PRZEPIS:** Zupa krupnik z wkladką mięsną i warzywami (Alergeny: seler, gluten) - 1 porcja

- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/4 woreczka (25g)
- Cebula - 1/8 sztuki (5g)
- Marchew - 2/3 sztuki (25g)
- 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 - 2/3 sztuki (55g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/5 sztuki (20g)
- 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:** Ryż z prażonymi jabłkami i cynamonem (Alergeny: laktoza, gluten) - 1 porcja

- Jabłko - 1/2 sztuki (85g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2/3 łyżki (12g)
- Miód pszczeni - 1/5 łyżki (5g)
- Cynamon, mielony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Ryż biały - 1/3 szklanki (60g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (7g)

**Sposób przygotowania:**

Ryż ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Dodać starte jabłko, cynamon, jogurt i miód. Wszystkie składniki wymieszać.

---

**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 - 1/4 sztuki (15g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3 i 3/4 łyżki (45g)
- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Cukier puder - 1/2 łyżki (5g)
- 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.

---

**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, pasta twarogowa z rzodkiewką i szczypiorkiem (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Szczypiorek - 3 łyżki (15g)
- Chleb z mąki kukurydzianej - 1 kromka (35g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Rzodkiewka - 1 i 1/3 sztuki (20g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 1/2 plastra (15g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)



**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki.

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

- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Koper ogrodowy - 3 łyżeczki (12g)
- Makaron zacierka - 1/3 szklanki (55g)
- Marchew - 3/4 sztuki (35g)
- Ogórek - 1/3 sztuki (55g)
- 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:** Sznyceł wieprzowy, ziemniaki i surówka z białej kapusty i pora (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Bułka tarta - 1/6 szklanki (18g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (85g)
- Mięso mielone, wieprzowe z szynki - 1/6 szklanki (25g)
- Olej rzepakowy - 2/3 łyżki (6ml)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 2/3 sztuki (230g)
- Koper, świeży - 1 i 1/2 łyżeczki (6g)



#### Sposób przygotowania:

Przygotować kotlety, podawać z ziemniakami i mizerią.

**PRZEPIS:** Chleb pszenny z masłem, szynką alpejską i papryką (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Chleb pszenny - 1 i 1/3 kromki (35g)
- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (15g)
- Schab chudy, parzony - 2/3 plastra (10g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)



#### Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki.

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

- Chleb graham, pszenno-żytni - 1 kromka (30g)
- Pomidor - 1/4 sztuki (50g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Szynka konserwowa - 1/2 plastra (10g)



#### Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki

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

- Noga (udo) kurczaka - 1/8 sztuki (5g)
- Makaron gniazda, nitki - 1/3 sztuki (15g)
- 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:** Filet drobiowy w płatkach kukurydzianych z ziemniakami i surówka z ogórków (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (6g)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/7 sztuki (30g)
- Cebula - 1/7 sztuki (15g)
- Ogórek - 1/7 sztuki (26g)
- Ogórki konserwowe - 3 i 1/2 sztuki (35g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Płatki kukurydziane - 2/3 szklanki (20g)
- Por - 1/6 sztuki (25g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/3 sztuki (220g)



#### Sposób przygotowania:

Pierś rozciąć na cienkie kotlety, przyprawić, obtoczyć w jajku i płatkach. Podawać z ugotowanymi ziemniakami i surówką.

---

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

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (6g)
- 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)
- Ser twarogowy, półtłusty - 1/2 plastra (15g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować drożdżówki.

---

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

- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Płatki kukurydziane - 3/4 szklanki (25g)

**Sposób przygotowania:**

Płatki zagotować na mleku.

---

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

- Miód pszczeleli - 1/5 łyżki (5g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Bułka pszenna - (30g)

**Sposób przygotowania:**

Wekę posmarować masłem i miodem.

---

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

- Makaron dwujajeczny - 1/3 szklanki (25g)
- Cebula - 1/8 sztuki (3g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Fasola szparagowa - 1/5 garści (17g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1/5 plastra (2g)

**Sposób przygotowania:**

Posiekać cebulę i czosnek. Zeszklić na rozgrzanym maśle, dodać pokrojoną na mniejsze kawałki fasolkę. Zalać wrzątkiem i gotować na dużym ogniu przez 30 minut. Wystudzić. Do zupy dodać jogurt naturalny. Doprawić solą i pieprzem. Natkę posiekać, wrzucić do kremu, podgrzać. Podawać na gorąco.

---

**PRZEPIS:** Dramstiki z ryżem i surówka wielowarzywna (Alergeny: gluten, seler) - 1 porcja

- Jabłko - 1/8 sztuki (15g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (35g)
- Kapusta czerwona - 2/3 szklanki (67g)
- Marchew - 2/3 sztuki (25g)
- Olej rzepakowy - 2/3 łyżki (6ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/4 szklanki (45g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (35g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować dramstiki, podawać z ziemniakami i surówką

---

**PRZEPIS:** Bułka grahamka z masłem, kielbasą krakowską i ogórkiem kiszonym (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Kielbasa krakowska, sucha - 2 plastry (10g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Ogórki kiszone - 1/4 sztuki (15g)
- Bułka pełnoziarnista - 1/3 sztuki (30g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować bułkę

---

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

- Jaja kurze, całe - 1/3 sztuki (20g)
- Sałata - 1/8 sztuki (10g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Chleb graham - 1 kromka (30g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki z ugotowanym jajkiem

---

**PRZEPIS:** Kwaśnica z ziemniakami (Alergeny: seler) - 1 porcja

- Kapusta kwaszona - 1/3 szklanki (35g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Boczek wędzony, bez kości - 2/3 plastra (6g)
- Ziemniaki, późne - 3/4 sztuki (75g)
- Ziele angielskie - 1 łyżeczka (3g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kwaśnicę

---

**PRZEPIS:** Paruchy z nadzieniem owocowym (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/3 sztuki (20g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3 i 3/4 łyżki (45g)
- Drożdże babuni, świeże - 1/8 kostki (5g)
- Marmolada wieloowocowa - 1 łyżka (25g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/7 szklanki (35ml)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować paruchy.

---

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

- Banan - 1/2 sztuki (65g)
- Chrupki kukurydziane - 5 garści (25g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 3/4 szklanki (180ml)
- Laska wanilii - 1 sztuka (3g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować koktajl.