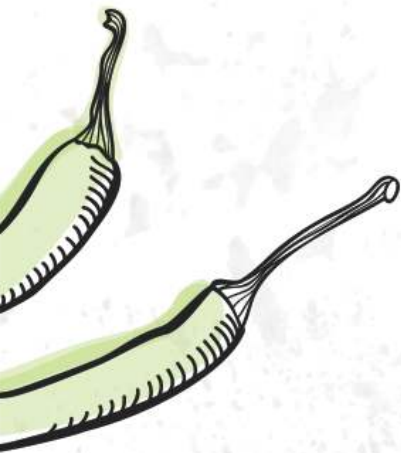




plan ŻYWIENIOWY

Przedszkola

10.02.2025 - 14.02.2025



SPÓŁDZIELNIA SOCJALNA
TRADYCJE REGIONALNE



poniedziałek (2025-02-10)	wtorek (2025-02-11)	środa (2025-02-12)	czwartek (2025-02-13)	piątek (2025-02-14)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb pszenny z masłem , serem żółtym i ogórkiem zielonym (Alergeny: gluten, laktoza) Gruszka	Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb pszenno-żytni z masłem, szynką drobiową i rzodkiewką (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Jabłko	Kuleczki wielozbożowe na mleku (Alergeny: laktoza, gluten, kakao) Weka z masłem i twarogiem waniliowym (Alergeny: laktoza, gluten) Banan	Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb kukurydziany z masłem, schabem maślanym i sałatą zieloną (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Mandarynki	Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb graham z masłem, pasta jajeczna ze szczypiorkiem (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) Marchew
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa koperkowa z zacierką (Alergeny: gluten, laktoza, seler, jaja) Spaghetti bolognese (Alergeny: gluten, jaja, seler) Kompot	Zupa z zielonej fasolki z makaronem (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) Paluszek drobiowy w chrupiącej panierce, ziemniaki i surówka z marchewki i jabłka (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) Kompot	Zupa jarzynowa z ryżem (Alergeny: seler, laktoza) Pieczeń rzymska faszerowana warzywami w sosie koperkowym, kasza i surówka colesław (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) Kompot	Rosół z makaronem (Alergeny: gluten, seler, jaja) Filecik grillowany z pieca z ziemniakami i surówka pekińska (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Kompot	Krem z buraka z grzankami (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Pierogi ruskie masłem omaszczony cebulką okraszane (Alergeny: gluten, laktoza, jaja, seler) Kompot
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Mini drożdżówka z serem (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) Herbata owocowa	Kisiel owocowy, paluchy kukurydziane (Alergeny: gluten)	Chleb graham z masłem, pasztetem drobiowym i pomidorem (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) Herbata z cytryną	Pancakes z polewą jogurtowo- owocową (Alergeny: laktoza, gluten, jaja)	Bułeczka pszenna z masłem, serem żółtym salami i ogórkiem kiszonym (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Herbata owocowa

poniedziałek (2025-02-10)	wtorek (2025-02-11)	środa (2025-02-12)	czwartek (2025-02-13)	piątek (2025-02-14)
<p>Energia: Kcal 995 = 4181 kJ Kcal z tłuszczu 25,23 % Kcal z białka 14,26 % Kcal z węglowodanów 63,53 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 158,04 g Błonnik: 15,43 g Skrobia: 101,29 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 35,47 g Białko roślinne: 9,31 g Białko zwierzęce: 3,78 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 27,89 g Cholesterol: 94,00 mg</p>	<p>Energia: Kcal 996 = 4165 kJ Kcal z tłuszczu 26,98 % Kcal z białka 11,95 % Kcal z węglowodanów 63,65 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 158,49 g Błonnik: 18,95 g Skrobia: 92,18 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 29,75 g Białko roślinne: 16,08 g Białko zwierzęce: 10,58 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 29,86 g Cholesterol: 96,41 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1051 = 4417 kJ Kcal z tłuszczu 27,90 % Kcal z białka 13,39 % Kcal z węglowodanów 59,20 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 155,54 g Błonnik: 15,34 g Skrobia: 70,36 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 35,18 g Białko roślinne: 12,65 g Białko zwierzęce: 16,87 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 32,58 g Cholesterol: 121,28 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1002 = 4198 kJ Kcal z tłuszczu 25,18 % Kcal z białka 14,55 % Kcal z węglowodanów 63,44 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 158,92 g Błonnik: 16,20 g Skrobia: 53,20 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 36,46 g Białko roślinne: 11,09 g Białko zwierzęce: 13,61 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 28,03 g Cholesterol: 110,99 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1042 = 4357 kJ Kcal z tłuszczu 27,95 % Kcal z białka 13,91 % Kcal z węglowodanów 59,64 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 155,35 g Błonnik: 15,32 g Skrobia: 35,80 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 36,24 g Białko roślinne: 11,01 g Białko zwierzęce: 13,66 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 32,36 g Cholesterol: 147,53 mg</p>



10.02.2025 (poniedziałek)

► Śniadanie (E: 299kcal, B o.: 10.33g, T: 12.18g, W o.: 38.76g)

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 i ogórkiem zielonym (Alergeny: gluten, laktoza) (E: 154kcal, B o.: 5.22g, T: 7.49g, W o.: 17.08g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 445kcal, B o.: 17.21g, T: 9.28g, W o.: 78.44g)

Zupa koperkowa z zacierką (Alergeny: gluten, laktoza, seler, jaja) (E: 104kcal, B o.: 3.35g, T: 3.86g, W o.: 16.31g) 1 porcja

Spaghetti bolognese (Alergeny: gluten, jaja, seler) (E: 312kcal, B o.: 13.53g, T: 5.31g, W o.: 54.25g) 1 porcja

Kompot (E: 29kcal, B o.: 0.33g, T: 0.11g, W o.: 7.88g) 1 porcja

► Podwieczorek (E: 251kcal, B o.: 7.93g, T: 6.43g, W o.: 40.84g)

Mini drożdżówka z serem (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) (E: 250kcal, B o.: 7.91g, T: 6.43g, W o.: 40.75g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	995 kcal	Białko ogółem:	35.47 g
Tłuszcz:	27.89 g	Węglowodany ogółem:	158.04 g
Błonnik pokarmowy:	15.43 g		



11.02.2025 (wtorek)

► Śniadanie (E: 224kcal, B o.: 5.88g, T: 8.44g, W o.: 31.4g)

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, szynką drobiową i rzodkiewką (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 125kcal, B o.: 3.53g, T: 6.31g, W o.: 12.98g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 561kcal, B o.: 19.62g, T: 17.06g, W o.: 85.94g)

Zupa z zielonej fasolki z makaronem (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) (E: 140kcal, B o.: 5.15g, T: 2.4g, W o.: 25.64g) 1 porcja

Paluszek drobiowy w chrupiącej panierce, ziemniaki i surówka z marchewki i jabłka (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 408kcal, B o.: 14.34g, T: 14.61g, W o.: 57.07g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 211kcal, B o.: 4.25g, T: 4.36g, W o.: 41.15g)

Kisiel owocowy, paluchy kukurydziane (Alergeny: gluten) (E: 211kcal, B o.: 4.25g, T: 4.36g, W o.: 41.15g) 1 porcja

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	996 kcal	Białko ogółem:	29.75 g
Tłuszcz:	29.86 g	Węglowodany ogółem:	158.49 g
Błonnik pokarmowy:	18.95 g		



12.02.2025 (środa)

► Śniadanie (E: 403kcal, B o.: 13.09g, T: 9.31g, W o.: 64.42g)

Kuleczki wielozbożowe na mleku (Alergeny: laktoza, gluten, kakao) (E: 194kcal, B o.: 8.28g, T: 3.94g, W o.: 31.43g) 1 porcja

Weka z masłem i twarogiem waniliowym (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 112kcal, B o.: 3.81g, T: 5.07g, W o.: 9.49g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 503kcal, B o.: 18.49g, T: 15.47g, W o.: 76.61g)

Zupa jarzynowa z ryżem (Alergeny: seler, laktoza) (E: 193kcal, B o.: 5.99g, T: 3.91g, W o.: 35.29g) 1 porcja

Pieczeń rzymska faszerowana warzywami w sosie koperkowym, kasza i surówka colesław (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 297kcal, B o.: 12.37g, T: 11.51g, W o.: 38.09g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 145kcal, B o.: 3.6g, T: 7.8g, W o.: 14.51g)

Chleb graham z masłem, pasztetem drobiowym i pomidorem (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) (E: 140kcal, B o.: 3.42g, T: 7.77g, W o.: 13.56g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1051 kcal	Białko ogółem:	35.18 g
Tłuszcz:	32.58 g	Węglowodany ogółem:	155.54 g
Błonnik pokarmowy:	15.34 g		



13.02.2025 (czwartek)

► Śniadanie (E: 287kcal, B o.: 10.11g, T: 13.06g, W o.: 33.35g)

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

Chleb kukurydziany z masłem, schabem maślanym i sałatą zieloną (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 155kcal, B o.: 5g, T: 8.37g, W o.: 14.87g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 486kcal, B o.: 21.33g, T: 7.13g, W o.: 89.71g)

Rosół z makaronem (Alergeny: gluten, seler, jaja) (E: 201kcal, B o.: 7.82g, T: 4.1g, W o.: 34.93g) 1 porcja

Filecik grillowany z pieca z ziemniakami i surówka pekińska (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 256kcal, B o.: 13.18g, T: 2.92g, W o.: 46.9g) 1 porcja

Kompot (E: 29kcal, B o.: 0.33g, T: 0.11g, W o.: 7.88g) 1 porcja

► Podwieczorek (E: 229kcal, B o.: 5.02g, T: 7.84g, W o.: 35.86g)

Pancakes z polewą jogurtowo-owocową (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) (E: 229kcal, B o.: 5.02g, T: 7.84g, W o.: 35.86g) 1 porcja

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1002 kcal	Białko ogółem:	36.46 g
Tłuszcz:	28.03 g	Węglowodany ogółem:	158.92 g
Błonnik pokarmowy:	16.2 g		



14.02.2025 (piątek)

► Śniadanie (E: 240kcal, B o.: 7.8g, T: 10.87g, W o.: 30.65g)

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, pasta jajeczna ze szczypiorkiem (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) (E: 158kcal, B o.: 4.85g, T: 8.94g, W o.: 15.63g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 614kcal, B o.: 22.47g, T: 12.62g, W o.: 103.52g)

Krem z buraka z grzankami (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 262kcal, B o.: 6.5g, T: 9.55g, W o.: 38.49g) 1 porcja

Pierogi ruskie masłem omaszczone cebulką okraszone (Alergeny: gluten, laktoza, jaja, seler) (E: 339kcal, B o.: 15.84g, T: 3.02g, W o.: 61.8g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 188kcal, B o.: 5.97g, T: 8.87g, W o.: 21.18g)

Bułeczka pszenna z masłem, serem żółtym salami i ogórkiem kiszonym (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 187kcal, B o.: 5.95g, T: 8.87g, W o.: 21.09g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1042 kcal	Białko ogółem:	36.24 g
Tłuszcz:	32.36 g	Węglowodany ogółem:	155.35 g
Błonnik pokarmowy:	15.32 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 i ogórkiem zielonym (Alergeny: gluten, laktoza) - 1 porcja

- Chleb pszenny - 1 i 1/4 kromki (30g)
- Ogórek - 1/8 sztuki (15g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Ser żółty z kminkiem - 1/2 plastra (10g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki

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

- Makaron zacierka - 1/6 szklanki (25g)
- Marchew - 1 i 1/4 sztuki (55g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Koper, świeży - 3 i 3/4 łyżeczki (15g)

**Sposób przygotowania:**

Warzywa umyć i obrać. Zetrzeć je na dużych oczkach. Pora pokroić w plasterki. Wszystkie warzywa podduścić na odrobinie wody z olejem, około 5-7 minut. Zalać wodą (2000 ml) i gotować 7-10 minut. Dodać ryż i gotować do jego miękkości. Na koniec dodać śmietanę i koperek.

PRZEPIS: Spaghetti bolognese (Alergeny: gluten, jaja, seler) - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Czosnek - 2 ząbki (10g)
- Makaron spaghetti - 1/3 garści (55g)
- Marchew - 3/4 sztuki (33g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Bazylia, suszona - 5 łyżeczek (5g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Indyk, mięso mielone - 1/4 porcji (25g)
- Passata - 1/6 szklanki (40g)

**Sposób przygotowania:**

Podsmażyć mięso na patelni. Kiedy zacznie się rumienić, dodać pokrojoną cebulę i sprasowany czosnek. Po 2-3 minut dodać pokrojoną w cieniutkie paski marchewkę (lub startą na tarce, na grubszych oczkach). Wlać passatę, dodać suszoną bazylię, sól i pieprz do smaku. Podawać z ugotowanym makaronem spaghetti.

PRZEPIS: Kompot - 1 porcja

- Maliny - 1/5 garści (15g)
- Truskawki - 1/8 szklanki (15g)
- Miód - 1/4 łyżki (6g)



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 - 1/8 sztuki (5g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3 łyżki (35g)
- Cukier - 3/4 łyżki (10g)
- 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: 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 pszenno-żytni z masłem, szynką drobiową i rzodkiewką (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Chleb graham, pszenno-żytni - 1 kromka (30g)
- Rzodkiewka - 2/3 sztuki (10g)
- Szynka drobiowa, mielona - 1/2 plastra (10g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)



Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki

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

- Makaron dwujajeczny - 1/3 szklanki (25g)
- Cebula - 1/8 sztuki (6g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Fasola szparagowa - 1/3 garści (35g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- 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: Paluszek drobiowy w chrupiącej panierce, ziemniaki i surówka z marchewki i jabłka (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/6 sztuki (35g)
- Jabłko - 1/8 sztuki (15g)
- Marchew - 2/3 sztuki (25g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/4 łyżki (12ml)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/3 sztuki (220g)



Sposób przygotowania:

Przygotować paluszki drobiowe i podawać z ziemniakami i surówką

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

- Wiórki kokosowe - 3/4 łyżki (5g)
- Chrupki kukurydziane - 5 garści (25g)
- Mąka ziemniaczana - 2/3 łyżki (15g)
- Truskawki - 2/3 szklanki (100g)



Sposób przygotowania:

Pokrojone truskawki zalać wrzątkiem (3/4 szklanki) i gotować, do momentu, aż będą miękkie. Następnie całość zblendować na gładki płyn. Mąkę ziemniaczaną rozprowadzić w około 1/4 szklanki zimnej wody. Mieszać do momentu, aż nie będzie grudek. Następnie wlać powstałą mieszaninę do przygotowanego wcześniej musu truskawkowego, postawić na ogniu i mieszać, aż kisiel zgęstnieje i się zagotuje. Kisiel posyp wiórkami kokosa.

PRZEPIS: Kuleczki wielozbożowe na mleku (Alergeny: laktoza, gluten, kakao) - 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/2 szklanki (120ml)
- Płatki zbożowe, mieszane - (35g)



Sposób przygotowania:

Przygotować śniadanie.

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

- Ekstrakt wanilii - 1 i 1/2 łyżeczki (6ml)
- Miód pszczoły - 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 ryżem (Alergeny: seler, laktoza) - 1 porcja

- Brokuły - 1/8 sztuki (25g)
- Bulion warzywny - 3/4 szklanki (200ml)
- Dynia - 1/8 sztuki (10g)
- Kalafior - 1/6 porcji (35g)
- Marchew - 1/4 sztuki (11g)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (15g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu - 1 łyżka (10g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (85g)

**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: Pieczeń rzymska faszerowana warzywami w sosie koperkowym, kasza i surówka colesław (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (15g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Mięso mielone, wieprzowe z szynki - 1/5 szklanki (30g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Kasza jęczmienna, pęczak - 1/2 woreczka (45g)
- Koper, świeży - 3 i 3/4 łyżeczki (15g)
- Majonez light - 1/5 łyżki (5g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować pieczeń i podawać z kaszą i surówką

PRZEPIS: Chleb graham z masłem, pasztetem drobiowym i pomidorem (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) - 1 porcja

- Chleb graham, pszenno-żytni - 1 kromka (30g)
- Pomidor - 1/8 sztuki (15g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Paszтет podlaski z kurczaka - 3/4 łyżki (15g)

**Sposób przygotowania:**

Chleb posmarować masłem i pasztetem, pomidora pokroić na plastry i położyć na kanapce.

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 kukurydziany z masłem, schabem maślanym i sałatą zieloną (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Chleb z mąki kukurydzianej - 3/4 kromki (30g)
- Schab chudy, parzony - 2/3 plastra (10g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Sałata zielona, liście - 3 liście (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 sztuka (35g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- 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: Filecik grillowany z pieca z ziemniakami i surówka pekińska (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Filet z piersi kurczaka - 1/6 sztuki (35g)
- Kapusta pekińska - 1 i 1/2 liścia (75g)
- Marchew - 3/4 sztuki (35g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/3 sztuki (220g)
- Majonez light - 1/4 łyżki (6g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować fileta i podawać z ziemniakami i surówką pekińska.

PRZEPIS: Pancakes z polewą jogurtowo-owocową (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (6g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 2 łyżki (25g)
- Cukier - 3/4 łyżki (10g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (25ml)
- Olej rzepakowy - 2/3 łyżki (6ml)
- Proszek do pieczenia - 1/2 łyżeczki (2g)
- Truskawki - 1/3 szklanki (65g)



Sposób przygotowania:

Przygotować pancakes i podawać z polewą.

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

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (15g)
- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (7g)
- Chleb graham - 1 kromka (30g)
- Majonez light - 1/5 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki

PRZEPIS: Krem z buraka z grzankami (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Bulion warzywny - 3/4 szklanki (200ml)
- Burak - 1/3 sztuki (35g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Jabłko - 1/8 sztuki (10g)
- Oliwa z oliwek - 2/3 łyżki (6ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/3 szklanki (35g)
- Ziemniaki, średnie - 2/3 sztuki (55g)
- Grzanki - 2 i 1/2 łyżki (25g)



Sposób przygotowania:

Przygotować zupę krem.

PRZEPIS: Pierogi ruskie masełkiem omaszczone cebulką okraszane (Alergeny: gluten, laktoza, jaja, seler) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Cebula - 1/7 sztuki (14g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 4 i 2/3 łyżki (55g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser twarogowy, chudy - 1 i 1/4 plastra (36g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (85g)
- Masło ekstra - 1/8 plastra (1g)



Sposób przygotowania:

Ziemniaki ugotować w osolonej wodzie. Cebulkę zeszklić na teflonowej patelni bez tłuszczu, ciągle mieszając – ewentualnie dodać trochę wody, żeby się nie przypaliła. Ser odcisnąć z wody na sitku. Wymieszać ser z cebulą i ziemniakami, doprawić mocno pieprzem i dodać sól. Mąkę przesiać na stolnicę, dodać trochę soli i wyrabiać z ciepłą wodą. Jeśli ciasto będzie zbyt gęste, dodać trochę wody, jeśli zbyt miękkie, dodać mąki. Odłożyć owinięte w folię ciasto na minimum 30 minut do lodówki – wtedy będzie się łatwiej wałkowało. Ciasto rozwałkować na cienkie placki, szklanką wycinać z niego kółka. Na każde kółko nałożyć porcję farszu, złożyć na pół i skleić mocno tak, aby farsz nie wypadł. Zagotować osoloną wodę, włożyć pierogi do garnka porcjami 6-10 sztuk w zależności od pojemności garnka. Gotować 3-5 minut, aż wypłyną. Można podawać z podsmażoną na patelni szynką.

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

- Ser salami - 3/4 plastra (12g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/3 sztuki (35g)
- Ogórki konserwowe - 1 i 1/2 sztuki (15g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)



Sposób przygotowania:

Przygotować bułkę.