



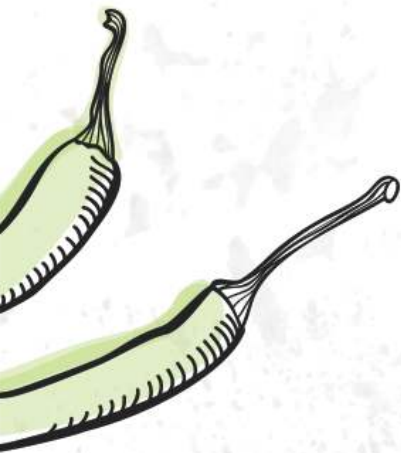
plan ŻYWIENIOWY

Przedszkola

10.03.2025 - 14.03.2025



SPÓŁDZIELNIA SOCJALNA
TRADYCJE REGIONALNE



poniedziałek (2025-03-10)	wtorek (2025-03-11)	środa (2025-03-12)	czwartek (2025-03-13)	piątek (2025-03-14)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb pszenny z masłem, szynką drobiową i papryką (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Mandarynki	Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb graham z masłem, serem żółtym i ogórkiem zielonym (Alergeny: laktoza, gluten) Banan	Kuleczki wielozbożowe na mleku (Alergeny: laktoza, gluten, kakao) Weka z masłem i dżemem (Alergeny: gluten, laktoza) Jabłko	Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb kukurydziany z masłem, sałatą zieloną i parówką drobiową z ketchupem (Alergeny: laktoza, gluten) Gruszka	Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb pszenno-żytni z masłem, pasta twarogowa z rzodkiewką i szczypiorkiem (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Marchew
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa pomidorowa z ryżem (Alergeny: seler, laktoza) Makaron kokardki z kurczakiem, szpinakiem i pieczarkami (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) Kompot	Zupa z soczewicy z makaronem (Alergeny: gluten, seler, jaja) Paluszek drobiowy w chrupiącej panierce, ziemniaki i surówka z marchewki i jabłka (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) Kompot	Zupa królewska z zacierką (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) Pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym, kasza i sałatka szwedzka (Alergeny: gluten, laktoza, seler, jaja) Kompot	Krem z zielonych warzyw z grzankami (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) Kotlet schabowy panierowany w sezamie, ziemniaki i surówka pekińska (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) Kompot	Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami (Alergeny: seler, laktoza) Paruchy z nadzieniem owocowym (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) Kompot
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Mini drożdżówka z serem (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) Herbata owocowa	Kisiel owocowy, herbatniki (Alergeny: gluten, jaja, laktoza)	Bułka grahamka z masłem, kielbasą żywiecką i pomidorem (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Herbata owocowa	Koktajl owocowy, biszkopty (Alergeny: laktoza, gluten, jaja)	Ciasto ucierane z owocami i kruszonką (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) Woda źródlana

poniedziałek (2025-03-10)	wtorek (2025-03-11)	środa (2025-03-12)	czwartek (2025-03-13)	piątek (2025-03-14)
<p>Energia: Kcal 1026 = 4305 kJ Kcal z tłuszczu 27,16 % Kcal z białka 14,12 % Kcal z węglowodanów 61,45 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 157,63 g Błonnik: 13,11 g Skrobia: 96,10 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 36,22 g Białko roślinne: 15,43 g Białko zwierzęce: 9,28 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 30,96 g Cholesterol: 88,13 mg</p>	<p>Energia: Kcal 994 = 4165 kJ Kcal z tłuszczu 27,62 % Kcal z białka 12,26 % Kcal z węglowodanów 63,01 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 156,57 g Błonnik: 17,06 g Skrobia: 73,19 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 30,47 g Białko roślinne: 13,42 g Białko zwierzęce: 9,04 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 30,51 g Cholesterol: 97,53 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1041 = 4357 kJ Kcal z tłuszczu 29,07 % Kcal z białka 13,54 % Kcal z węglowodanów 60,16 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 156,57 g Błonnik: 18,75 g Skrobia: 75,67 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 35,25 g Białko roślinne: 10,06 g Białko zwierzęce: 14,67 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 33,63 g Cholesterol: 121,75 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1038 = 4344 kJ Kcal z tłuszczu 28,45 % Kcal z białka 13,71 % Kcal z węglowodanów 60,18 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 156,17 g Błonnik: 14,96 g Skrobia: 45,70 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 35,59 g Białko roślinne: 9,78 g Białko zwierzęce: 13,56 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 32,81 g Cholesterol: 97,61 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1095 = 4585 kJ Kcal z tłuszczu 25,91 % Kcal z białka 12,12 % Kcal z węglowodanów 65,11 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 178,24 g Błonnik: 19,21 g Skrobia: 99,88 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 33,17 g Białko roślinne: 18,98 g Białko zwierzęce: 10,51 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 31,52 g Cholesterol: 123,41 mg</p>



10.03.2025 (poniedziałek)

► Śniadanie (E: 272kcal, B o.: 9.1g, T: 10.94g, W o.: 36g)

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

Chleb pszenny z masłem, szynką drobiową i papryką (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 140kcal, B o.: 3.99g, T: 6.25g, W o.: 17.52g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 451kcal, B o.: 18.62g, T: 13.65g, W o.: 67.88g)

Zupa pomidorowa z ryżem (Alergeny: seler, laktoza) (E: 185kcal, B o.: 4.84g, T: 5.97g, W o.: 30.02g) 1 porcja

Makaron kokardki z kurczakiem, szpinakiem i pieczarkami (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 232kcal, B o.: 13.36g, T: 7.54g, W o.: 29g) 1 porcja

Kompot (E: 34kcal, B o.: 0.42g, T: 0.14g, W o.: 8.86g) 1 porcja

► Podwieczorek (E: 303kcal, B o.: 8.5g, T: 6.37g, W o.: 53.75g)

Mini drożdżówka z serem (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) (E: 302kcal, B o.: 8.48g, T: 6.37g, W o.: 53.66g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1026 kcal	Białko ogółem:	36.22 g
Tłuszcz:	30.96 g	Węglowodany ogółem:	157.63 g
Błonnik pokarmowy:	13.11 g		



11.03.2025 (wtorek)

► Śniadanie (E: 302kcal, B o.: 8.21g, T: 10.44g, W o.: 45.65g)

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, serem żółtym i ogórkiem zielonym (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 156kcal, B o.: 5.26g, T: 8.41g, W o.: 15.83g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 507kcal, B o.: 18.8g, T: 16.18g, W o.: 75.33g)

Zupa z soczewicy z makaronem (Alergeny: gluten, seler, jaja) (E: 138kcal, B o.: 4.71g, T: 5.54g, W o.: 18.69g) 1 porcja

Paluszek drobiowy w chrupiącej panierce, ziemniaki i surówka z marchewki i jabłka (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 356kcal, B o.: 13.96g, T: 10.59g, W o.: 53.41g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 185kcal, B o.: 3.46g, T: 3.89g, W o.: 35.59g)

Kisiel owocowy, herbatniki (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) (E: 185kcal, B o.: 3.46g, T: 3.89g, W o.: 35.59g) 1 porcja

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	994 kcal	Białko ogółem:	30.47 g
Tłuszcz:	30.51 g	Węglowodany ogółem:	156.57 g
Błonnik pokarmowy:	17.06 g		



12.03.2025 (środa)

► Śniadanie (E: 402kcal, B o.: 11.36g, T: 11.22g, W o.: 64.93g)

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 dżemem (Alergeny: gluten, laktoza) (E: 158kcal, B o.: 2.68g, T: 6.88g, W o.: 21.4g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 466kcal, B o.: 18.3g, T: 14.39g, W o.: 70.84g)

Zupa królewska z zacierką (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 155kcal, B o.: 5.05g, T: 6.48g, W o.: 21.97g) 1 porcja

Pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym, kasza i sałatka szwedzka (Alergeny: gluten, laktoza, seler, jaja) (E: 277kcal, B o.: 12.83g, T: 7.77g, W o.: 40.01g) 1 porcja

Kompot (E: 34kcal, B o.: 0.42g, T: 0.14g, W o.: 8.86g) 1 porcja

► Podwieczorek (E: 173kcal, B o.: 5.59g, T: 8.02g, W o.: 20.8g)

Bułka grahamka z masłem, kielbasą żywiecką i pomidorem (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 172kcal, B o.: 5.57g, T: 8.02g, W o.: 20.71g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1041 kcal	Białko ogółem:	35.25 g
Tłuszcz:	33.63 g	Węglowodany ogółem:	156.57 g
Błonnik pokarmowy:	18.75 g		



13.03.2025 (czwartek)

► Śniadanie (E: 320kcal, B o.: 9.28g, T: 14.49g, W o.: 39.14g)

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

Chleb kukurydziany z masłem, sałatą zieloną i parówka drobiowa z ketchupem (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 175kcal, B o.: 4.17g, T: 9.8g, W o.: 17.46g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 452kcal, B o.: 17.65g, T: 12.27g, W o.: 71.77g)

Krem z zielonych warzyw z grzankami (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 122kcal, B o.: 3.58g, T: 5.36g, W o.: 15.98g) 1 porcja

Kotlet schabowy panierowany w sezamie, ziemniaki i surówka pekińska (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 317kcal, B o.: 13.94g, T: 6.86g, W o.: 52.56g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 266kcal, B o.: 8.66g, T: 6.05g, W o.: 45.26g)

Koktajl owocowy, biszkopty (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) (E: 266kcal, B o.: 8.66g, T: 6.05g, W o.: 45.26g) 1 porcja

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1038 kcal	Białko ogółem:	35.59 g
Tłuszcz:	32.81 g	Węglowodany ogółem:	156.17 g
Błonnik pokarmowy:	14.96 g		



14.03.2025 (piątek)

► Śniadanie (E: 232kcal, B o.: 8.84g, T: 9.25g, W o.: 29.84g)

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, pasta twarogowa z rzodkiewką i szczypiorkiem (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 150kcal, B o.: 5.89g, T: 7.32g, W o.: 14.82g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 611kcal, B o.: 19.31g, T: 9.88g, W o.: 117.6g)

Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami (Alergeny: seler, laktoza) (E: 126kcal, B o.: 4.53g, T: 1.75g, W o.: 27.89g) 1 porcja

Paruchy z nadzieniem owocowym (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) (E: 472kcal, B o.: 14.65g, T: 8.08g, W o.: 86.48g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 252kcal, B o.: 5.02g, T: 12.39g, W o.: 30.8g)

Ciasto ucierane z owocami i kruszonką (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) (E: 252kcal, B o.: 5.02g, T: 12.39g, W o.: 30.8g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1095 kcal	Białko ogółem:	33.17 g
Tłuszcz:	31.52 g	Węglowodany ogółem:	178.24 g
Błonnik pokarmowy:	19.21 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, szynką drobiową i papryką (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Chleb pszenny - 1 i 1/4 kromki (30g)
- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (15g)
- Szynka drobiowa, mielona - 1/2 plastra (10g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki

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

- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Pomidor - 1/3 sztuki (75g)
- Pieprz czarny - 4 szczypty (4g)
- Ryż biały - 1/7 szklanki (25g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Bulion rosółowy - 3/4 szklanki (200ml)

**Sposób przygotowania:**

W garnku podgrzać bulion i dodać ryż oraz przecier pomidorowy. Gotować, aż ryż będzie miękki. Doprawić pieprzem, solą, na koniec posypać natką pietruszki.

PRZEPIS: Makaron kokardki z kurczakiem, szpinakiem i pieczarkami (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) - 1 porcja

- Filet z piersi kurczaka - 1/7 sztuki (25g)
- Makaron, penne - 1/2 szklanki (35g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 1 i 1/4 sztuki (25g)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Szpinak - 2 i 2/3 garści (65g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować makaron i podawać z kurczakiem.

PRZEPIS: Kompot - 1 porcja

- Maliny - 1/4 garści (20g)
- Truskawki - 1/7 szklanki (20g)
- 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 - 4 i 1/4 łyżki (50g)
- Cukier - 3/4 łyżki (10g)
- Cukier puder - 1/2 łyżki (5g)
- Drożdże piekarskie, prasowane - 1/8 kostki (2g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Ser twarogowy, półtłusty - 1/3 plastra (10g)
- 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 graham z masłem, serem żółtym i ogórkiem zielonym (Alergeny: laktoza, gluten) - 1 porcja

- Ogórek - 1/6 sztuki (30g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Chleb graham - 1 kromka (30g)
- Ser żółty z kminkiem - 1/2 plastra (10g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki

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

- Makaron dwujajeczny - 1/7 szklanki (10g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Pietruszka, liście - 1 i 1/3 łyżeczki (8g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (15g)
- Soczewica, nasiona suche - 1/8 szklanki (10g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować zupę

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 - 3/4 łyżki (8ml)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/4 sztuki (200g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować paluszki drobiowe i podawać z ziemniakami i surówką

PRZEPIS: Kisiel owocowy, herbatniki (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) - 1 porcja

- Wiórki kokosowe - 1/3 łyżki (2g)
- Herbatniki - 4 sztuki (20g)
- Mąka ziemniaczana - 2/3 łyżki (15g)
- Truskawki - 2/3 szklanki (95g)

**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 dżemem (Alergeny: gluten, laktoza) - 1 porcja

- Dżem truskawkowy, niskosłodzony - 1 i 1/3 łyżeczki (20g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Bułka pszenna - (30g)

**Sposób przygotowania:**

Wekę posmarować masłem i miodem.

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

- Makaron zacierka - 1/5 szklanki (35g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Majeranek, suszony - 1 łyżeczka (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Szpinak - 2/3 garści (15g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 3/4 szklanki (75g)
- Bulion rosółowy - 3/4 szklanki (200ml)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)



Sposób przygotowania:

Ugotować zupę.

PRZEPIS: Pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym, kasza i sałatka szwedzka (Alergeny: gluten, laktoza, seler, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (6g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1 łyżka (12g)
- Bulion warzywny - 1/7 szklanki (30ml)
- Mięso mielone, wieprzowe z szynki - 1/5 szklanki (35g)
- Ogórki konserwowe - 5 i 1/2 sztuki (55g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1/3 łyżki (6g)
- Kasza jęczmienna, pęczak - 1/3 woreczka (35g)
- Passata - 1/8 szklanki (15g)



Sposób przygotowania:

Przygotować pulpety, podawać z kaszą i sałatką.

PRZEPIS: Bułka grahamka z masłem, kielbasą żywiecką i pomidorem (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Bułki grahamki - 1/3 sztuki (35g)
- Kielbasa żywiecka - 2 i 1/2 plastra (10g)
- Pomidor - 1/7 sztuki (25g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)



Sposób przygotowania:

Przygotować bułkę z kielbasą żywiecką i pomidorem.

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

- Chleb z mąki kukurydzianej - 3/4 kromki (30g)
- Ketchup, łagodny - 2/3 łyżki (10g)
- Parówki drobiowe - 1/3 sztuki (15g)
- Sałata - 1/8 sztuki (10g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)



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 (15g)
- Grzanki razowe - 1 łyżka (10g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (4ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/4 szklanki (25g)
- Bulion rosółowy - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

Przygotować zupę krem

PRZEPIS: Kotlet schabowy panierowany w sezamie, ziemniaki i surówka pekińska (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Sezam, nasiona - 1/3 łyżeczki (2g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Kapusta pekińska - 2/3 liścia (35g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/3 sztuki (220g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/8 porcji (30g)
- Majonez light - 1/4 łyżki (6g)



Sposób przygotowania:

Przygotować kotleta i podawać z ziemniakami i surówką.

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

- Banan - 1/3 sztuki (40g)
- Biszkopty - 5 sztuk (15g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 6 łyżek (120g)
- Truskawki - 1/3 szklanki (45g)
- Wafle czekoladowe - 1/3 sztuki (20g)



Sposób przygotowania:

Przygotować koktajl i podawać z biszkoptami

PRZEPIS: Chleb pszenno-żytni z masłem, pasta twarogowa z rzodkiewką i szczypiorkiem (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Chleb graham, pszenno-żytni - 1 kromka (30g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rzodkiewka - 2/3 sztuki (10g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 1/2 plastra (15g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (7g)



Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki

PRZEPIS: Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami (Alergeny: seler, laktoza) - 6 porcji

- Burak - 5 i 3/4 sztuki (600g)
- Cebula - 3/4 sztuki (80g)
- Cukier - 1/2 łyżki (6g)
- Czosnek - 3 i 2/3 ząbka (18g)
- Jabłko - 1/2 sztuki (90g)
- Marchew - 1 sztuka (48g)
- Pietruszka, korzeń - 1 i 1/4 sztuki (90g)
- Estragon, suszony - 2 i 1/3 łyżeczki (12g)
- Liść laurowy, suszony - 15 sztuk (30g)
- Majeranek, suszony - 3 łyżeczki (9g)
- Pieprz czarny - 5 szczypt (5g)
- Tymianek, suszony - 4 łyżeczki (12g)
- Seler korzeniowy - 1/4 sztuki (78g)
- Sól biała - 6 szczypt (6g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Ziemniaki, późne - 2/3 sztuki (60g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)
- Ziele angielskie - 2 łyżeczki (6g)



Sposób przygotowania:

Umyć, obrać i pokroić w dosyć cienkie plasterki buraki, dodać pokrojone w ósemki jabłko, przekrojone wzdłuż na 4 części marchewkę i pietruszkę, pokrojoną na ćwiartki cebulę, seler i ząbki czosnku. Zalać 2 litrami wody, wsypać 1 łyżkę soli i gotować (bez przykrycia) ok. 1/2 godz. na wolnym ogniu. Dodać sok z cytryny i wstawić do lodówki do następnego dnia. Przed podaniem barszcz podgrzać, dodać szczyptę cukru, posolić do smaku, przyprawić tymiankiem, estragonem i pieprzem. Dodać śmietanę. Podawać z ziemniakami.

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

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 8 i 1/3 łyżki (100g)
- Drożdże babuni, świeże - 1/7 kostki (15g)
- Marmolada wieloowocowa - 2/3 łyżki (15g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/7 szklanki (35ml)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

Przygotować paruchy.

PRZEPIS: Ciasto ucierane z owocami i kruszonką (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (15g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 2/3 łyżki (20g)
- Borówka amerykańska, surowa - 1/3 garści (15g)
- Cukier waniliowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (25ml)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Proszek do pieczenia - 1/2 łyżeczki (2g)
- Truskawki - 1/6 szklanki (25g)



Sposób przygotowania:

Przygotować ciasto.