



plan ŻYWIENIOWY

Przedszkola

13.01.2025 - 17.01.2025



SPÓŁDZIELNIA SOCJALNA
TRADYCJE REGIONALNE



poniedziałek (2025-01-13)	wtorek (2025-01-14)	środa (2025-01-15)	czwartek (2025-01-16)	piątek (2025-01-17)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb pszenny z masłem , serem żółtym i ogórkiem zielonym (Alergeny: gluten, laktoza) Mandarynki	Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb kukurydziany z masłem, szynką drobiową i papryką czerwoną (Alergeny: laktoza, gluten) Jabłko	Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb pszenno-żytni z masłem i twarożkiem ogórkowym z koperkiem (Alergeny: gluten, laktoza) Gruszka	Płatki ryżowe na mleku (Alergeny: laktoza) Weka z masłem i dżemem (Alergeny: gluten, laktoza) Banan	Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb graham z masłem, jajkiem gotowanym i sałatą zieloną (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) Marchew
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa koperkowa z ryżem (Alergeny: laktoza, seler) Makaron penne z sosem mięsno- warzywnym (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) Kompot	Zupa pomidorowa z zacierką (Alergeny: gluten, seler, jaja) Filet duszony w sosie jarzynowym z ryżem i surówka z selera (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) Kompot	Rosół z makaronem (Alergeny: gluten, seler, jaja) Dramstiki z ziemniakami i surówka wielowarzynna (Alergeny: gluten, seler) Kompot	Zupa jarzynowa z ziemniakami (Alergeny: gluten, seler, laktoza) Kotlet drobiowy z ziemniakami i surówką coleslaw (Alergeny: jaja, gluten, laktoza) Kompot	Zupa Neapolitańska z kurczakiem (Alergeny: gluten, seler, jaja) Naleśniki z serem na słodko (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) Kompot
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Koktajl borówkowo-bananowy, wafitki ryżowe (Alergeny: laktoza, gluten, jaja)	Mini drożdżówka z serem (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) Herbata owocowa	Kisiel owocowy, biszkopty (Alergeny: gluten, jaja, laktoza)	Chleb graham z masłem, kiełbasą żywiecką i pomidorem (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Herbata owocowa	Mini pizza (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Woda źródlana

poniedziałek (2025-01-13)	wtorek (2025-01-14)	środa (2025-01-15)	czwartek (2025-01-16)	piątek (2025-01-17)
<p>Energia: Kcal 1048 = 4301 kJ Kcal z tłuszczu 27,77 % Kcal z białka 13,53 % Kcal z węglowodanów 60,63 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 158,85 g Błonnik: 11,74 g Skrobia: 73,94 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 35,45 g Białko roślinne: 8,21 g Białko zwierzęce: 10,06 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 32,34 g Cholesterol: 81,38 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1005 = 4219 kJ Kcal z tłuszczu 25,51 % Kcal z białka 14,46 % Kcal z węglowodanów 62,21 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 156,30 g Błonnik: 12,36 g Skrobia: 80,71 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 36,32 g Białko roślinne: 12,52 g Białko zwierzęce: 13,39 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 28,49 g Cholesterol: 131,08 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1001 = 4190 kJ Kcal z tłuszczu 25,42 % Kcal z białka 13,27 % Kcal z węglowodanów 64,26 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 160,80 g Błonnik: 14,91 g Skrobia: 53,41 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 33,21 g Białko roślinne: 10,51 g Białko zwierzęce: 10,32 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 28,27 g Cholesterol: 66,80 mg</p>	<p>Energia: Kcal 987 = 4146 kJ Kcal z tłuszczu 26,31 % Kcal z białka 13,03 % Kcal z węglowodanów 63,78 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 157,37 g Błonnik: 17,19 g Skrobia: 63,43 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 32,16 g Białko roślinne: 12,56 g Białko zwierzęce: 10,68 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 28,85 g Cholesterol: 103,24 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1027 = 4308 kJ Kcal z tłuszczu 27,18 % Kcal z białka 14,09 % Kcal z węglowodanów 60,46 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 155,23 g Błonnik: 13,88 g Skrobia: 74,15 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 36,18 g Białko roślinne: 13,86 g Białko zwierzęce: 14,62 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 31,01 g Cholesterol: 166,48 mg</p>



13.01.2025 (poniedziałek)

► Śniadanie (E: 293kcal, B o.: 10.29g, T: 12.99g, W o.: 35.41g)

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: 161kcal, B o.: 5.18g, T: 8.3g, W o.: 16.93g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 474kcal, B o.: 17.1g, T: 15.69g, W o.: 67.83g)

Zupa koperkowa z ryżem (Alergeny: laktoza, seler) (E: 174kcal, B o.: 2.85g, T: 9.1g, W o.: 21.31g) 1 porcja

Makaron penne z sosem mięsno-warzwnym (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 287kcal, B o.: 14.12g, T: 6.54g, W o.: 43.29g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 281kcal, B o.: 8.06g, T: 3.66g, W o.: 55.61g)

Koktajl borówkowo-bananowy, wafitki ryżowe (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) (E: 281kcal, B o.: 8.06g, T: 3.66g, W o.: 55.61g) 1 porcja

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1048 kcal	Białko ogółem:	35.45 g
Tłuszcz:	32.34 g	Węglowodany ogółem:	158.85 g
Błonnik pokarmowy:	11.74 g		



14.01.2025 (wtorek)

► Śniadanie (E: 260kcal, B o.: 6.48g, T: 11.33g, W o.: 33.82g)

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, szynką drobiową i papryką czerwoną (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 161kcal, B o.: 4.13g, T: 9.2g, W o.: 15.4g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 494kcal, B o.: 20.36g, T: 10.02g, W o.: 84.42g)

Zupa pomidorowa z zacierką (Alergeny: gluten, seler, jaja) (E: 134kcal, B o.: 6.98g, T: 1.86g, W o.: 23.64g) 1 porcja

Filet duszony w sosie jarzynowym z ryżem i surówka z selera (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 347kcal, B o.: 13.25g, T: 8.11g, W o.: 57.55g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 251kcal, B o.: 9.48g, T: 7.14g, W o.: 38.06g)

Mini drożdżówka z serem (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) (E: 250kcal, B o.: 9.46g, T: 7.14g, W o.: 37.97g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1005 kcal	Białko ogółem:	36.32 g
Tłuszcz:	28.49 g	Węglowodany ogółem:	156.3 g
Błonnik pokarmowy:	12.36 g		



15.01.2025 (środa)

► Śniadanie (E: 320kcal, B o.: 10.74g, T: 14.73g, W o.: 38.93g)

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 i twarogiem ogórkowym z koperkiem (Alergeny: gluten, laktoza) (E: 175kcal, B o.: 5.63g, T: 10.04g, W o.: 17.25g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 519kcal, B o.: 20g, T: 12.69g, W o.: 85.9g)

Rosół z makaronem (Alergeny: gluten, seler, jaja) (E: 184kcal, B o.: 7.08g, T: 3.97g, W o.: 31.19g) 1 porcja

Dramstki z ziemniakami i surówka wielowarzywna (Alergeny: gluten, seler) (E: 322kcal, B o.: 12.79g, T: 8.67g, W o.: 51.48g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 162kcal, B o.: 2.47g, T: 0.85g, W o.: 35.97g)

Kisiel owocowy, biszkopty (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) (E: 162kcal, B o.: 2.47g, T: 0.85g, W o.: 35.97g) 1 porcja

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1001 kcal	Białko ogółem:	33.21 g
Tłuszcz:	28.27 g	Węglowodany ogółem:	160.8 g
Błonnik pokarmowy:	14.91 g		



16.01.2025 (czwartek)

► Śniadanie (E: 381kcal, B o.: 8.74g, T: 11.08g, W o.: 62.47g)

Płatki ryżowe na mleku (Alergeny: laktoza) (E: 126kcal, B o.: 5.06g, T: 3.9g, W o.: 17.57g) 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

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

► Obiad (E: 458kcal, B o.: 18.58g, T: 9.86g, W o.: 79.54g)

Zupa jarzynowa z ziemniakami (Alergeny: gluten, seler, laktoza) (E: 122kcal, B o.: 4.07g, T: 3.14g, W o.: 20.73g) 1 porcja

Kotlet drobiowy z ziemniakami i surówką colesław (Alergeny: jaja, gluten, laktoza) (E: 323kcal, B o.: 14.38g, T: 6.67g, W o.: 55.58g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 148kcal, B o.: 4.84g, T: 7.91g, W o.: 15.36g)

Chleb graham z masłem, kiełbasą żywiecką i pomidorem (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 147kcal, B o.: 4.82g, T: 7.91g, W o.: 15.27g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	987 kcal	Białko ogółem:	32.16 g
Tłuszcz:	28.85 g	Węglowodany ogółem:	157.37 g
Błonnik pokarmowy:	17.19 g		



17.01.2025 (piątek)

► Śniadanie (E: 238kcal, B o.: 8.61g, T: 9.45g, W o.: 32.67g)

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: 156kcal, B o.: 5.66g, T: 7.52g, W o.: 17.65g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 521kcal, B o.: 19.86g, T: 12.58g, W o.: 83.28g)

Zupa Neapolitańska z kurczakiem (Alergeny: gluten, seler, jaja) (E: 221kcal, B o.: 9.71g, T: 2g, W o.: 42.75g) 1 porcja

Naleśniki z serem na słodko (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) (E: 287kcal, B o.: 10.02g, T: 10.53g, W o.: 37.3g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 268kcal, B o.: 7.71g, T: 8.98g, W o.: 39.28g)

Mini pizza (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 268kcal, B o.: 7.71g, T: 8.98g, W o.: 39.28g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1027 kcal	Białko ogółem:	36.18 g
Tłuszcz:	31.01 g	Węglowodany ogółem:	155.23 g
Błonnik pokarmowy:	13.88 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 (10g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Ser żółty z kminkiem - 1/2 plastra (10g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki

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

- Marchew - 1/2 sztuki (23g)
- Olej rzepakowy - 3/4 łyżki (8ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (8g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Koper, świeży - 1 i 1/2 łyżeczki (6g)

**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: Makaron penne z sosem mięsno-warzywnym (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Makaron, penne - 2/3 szklanki (45g)
- Mięso mielone, wieprzowe z szynki - 1/5 szklanki (30g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (4ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/3 szklanki (35g)
- Passata - 1/8 szklanki (20g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować makaron i podawać z sosem.

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: Koktajl borówkowo-bananowy, wafitki ryżowe (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) - 1 porcja

- Banan - 3/4 sztuki (100g)
- Borówka amerykańska, mrożona - 1/7 opakowania (35g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 5 łyżek (100g)
- Wafle ryżowe - 2 i 1/2 sztuki (25g)



Sposób przygotowania:

Przygotować koktajl i podawać z herbatnikami

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, szynką drobiową i papryką czerwoną (Alergeny: laktoza, gluten) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki

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

- Makaron dwujajeczny - 1/5 szklanki (15g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2 łyżeczki (30g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pieprz czarny - 3 szczypty (3g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Bulion rosółowy - 3 i 1/4 szklanki (750ml)



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: Filet duszony w sosie jarzynowym z ryżem i surówka z selera (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/6 sztuki (35g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Mąka ziemniaczana - 1/5 łyżki (5g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Majeranek, suszony - 1 łyżeczka (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/3 szklanki (60g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

Kurczaka opłukać i osuszyć. Do miseczki wsypać czarny pieprz, sól, majeranek, dodać olej i dokładnie wymieszać. Nasmarować mięso ziołami. Piec w naczyniu żaroodpornym. Podawać z sosem, ryżem i surówką.

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

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3 łyżki (35g)
- 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)
- Ser twarogowy, półtłusty - 2/3 plastra (20g)
- 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: Chleb pszenno-żytni z masłem i twarożkiem ogórkowym z koperkiem (Alergeny: gluten, laktoza) - 1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Ogórek - 1/8 sztuki (15g)
- 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 - 1 kromka (30g)
- Koper, świeży - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)



Sposób przygotowania:

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

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

- Noga (udo) kurczaka - 1/8 sztuki (10g)
- Makaron gniazda, nitki - 1 sztuka (35g)
- Marchew - 1/2 sztuki (24g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (7g)
- Por - 1/8 sztuki (7g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- 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: Dramstiki z ziemniakami i surówka wielowarzywna (Alergeny: gluten, seler) - 1 porcja

- Jabłko - 1/8 sztuki (10g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (55g)
- Kapusta czerwona - 1/3 szklanki (45g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Olej rzepakowy - 2/3 łyżki (6ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/3 sztuki (220g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (35g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować dramstiki, podawać z ziemniakami i surówką

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

- Biszkopty - 8 i 1/3 sztuki (25g)
- Kisiel w proszku - 2/3 opakowania (20g)

**Sposób przygotowania:**

Kisiel podawać z herbatnikami

PRZEPIS: Płatki ryżowe na mleku (Alergeny: laktoza) - 1 porcja

- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/2 szklanki (120ml)
- Płatki ryżowe - 1 i 1/4 łyżki (15g)

**Sposób przygotowania:**

Płatki zagotować na mleku

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 jarzynowa z ziemniakami (Alergeny: gluten, seler, laktoza) - 1 porcja

- Brokuły - 1/8 sztuki (15g)
- Bulion warzywny - 3/4 szklanki (200ml)
- Dynia - 1/8 sztuki (10g)
- Kalafior - 1/8 porcji (10g)
- Marchew - 1/4 sztuki (11g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/8 sztuki (8g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu - 3/4 łyżki (8g)
- 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. Na koniec wsypać zacierkę (1,5 łyżki) i gotować jeszcze 3 minuty. Doprawić solą i pieprzem. Do ugotowanej zupy dodać śmietankę.

PRZEPIS: Kotlet drobiowy z ziemniakami i surówką colesław (Alergeny: jaja, gluten, laktoza) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (6g)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/6 sztuki (35g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (65g)
- Marchew - 3/4 sztuki (35g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- 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 sezamie. Piec w nagrzanym piekarniku na złoty kolor. Podawać z ugotowanymi ziemniakami i surówką z białej kapusty.

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

- Kielbasa żywiecka - 2 i 1/2 plastra (10g)
- Pomidor - 1/8 sztuki (15g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Chleb graham - 1 kromka (30g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki

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 (15g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Chleb graham - 1 i 1/4 kromki (35g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki z ugotowanym jajkiem

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

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/8 sztuki (10g)
- Makaron dwujajeczny - 2/3 szklanki (45g)
- Bulion warzywny - 3/4 szklanki (200ml)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 2/3 szklanki (65g)
- Passata - 1/8 szklanki (15g)



Sposób przygotowania:

Przygotować zupę

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

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Cukier - 1 łyżka (12g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 2 i 1/2 łyżki (30g)
- Olej rzepakowy - 3/4 łyżki (8ml)
- Ser twarogowy, półtłusty - 3/4 plastra (25g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/7 szklanki (30ml)



Sposób przygotowania:

Do miski wsypać mąkę i sól, wymieszać. Wlać wodę (180 ml) i mleko, ponownie wymieszać bądź użyć miksera, aby otrzymać gładkie ciasto. Dodać jajka i ponownie zmiksować. Przed samym smażeniem dodać do ciasta tłuszcz i jeszcze raz wymieszać. Smażyć naleśniki. Wymieszać twaróg z cukrem pudrem, następnie smarować naleśniki nadzieniem przed podaniem.

PRZEPIS: Mini pizza (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3 łyżki (35g)
- Cukier - 2/3 łyżki (8g)
- Drożdże babuni, świeże - 1/8 kostki (4g)
- Olej rzepakowy - 2/3 łyżki (6ml)
- Ser gouda - 1/3 plastra (10g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Kukurydza, konserwowa - 3/4 łyżki (15g)
- Passata - 1/8 szklanki (25g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

Przygotować ciasto i upiec mini pizzę