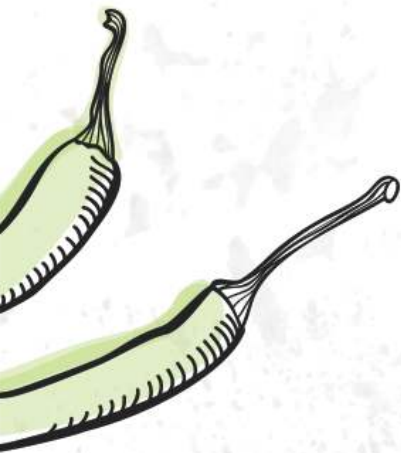




plan ŻYWIENIOWY

Przedszkola

16.12.2024 - 20.12.2024



SPÓŁDZIELNIA SOCJALNA
TRADYCJE REGIONALNE



poniedziałek (2024-12-16)	wtorek (2024-12-17)	środa (2024-12-18)	czwartek (2024-12-19)	piątek (2024-12-20)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb pszenno-żytni z masłem, kiełbasą żywiecką i ogórkiem konserwowym (Alergeny: gluten, laktoza) Gruszka	Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb graham z masłem, serem żółtym i rzodkiewką (Alergeny: laktoza, gluten) Jabłko	Kuleczki wielozbożowe na mleku (Alergeny: laktoza, gluten, kakao) Weka z masłem i serkiem jagodowym (Alergeny: laktoza, gluten) Banan	Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb kukurydziany z masłem, schabem maślanym i sałatą zieloną (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Marchew	Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb pszenny z masłem, pasta jajeczna ze szczypiorkiem (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) Pomarańcza
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa meksykańska (Alergeny: gluten, jaja, seler) Makaron kokardki z truskawkami na jogurcie naturalnym (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) Kompot	Zupa kalafiorowa z zacierką (Alergeny: laktoza, jaja, seler, gluten) Schab duszony w sosie własnym, kasza i surówka colesław (Alergeny: laktoza, gluten) Kompot	Zupa pomidorowa z ryżem (Alergeny: seler, laktoza) Filecik drobiowy z pieca w sosie koperkowym, ziemniaki i surówka z marchewki z chrzanem (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Kompot	Zupa pieczarkowa z łazankami (Alergeny: gluten, laktoza, seler) Devolay z ziemniakami, surówka z buraczków (Alergeny: laktoza, gluten, jaja, seler) Kompot	Barszcz czerwony z uszkami z mięsem (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) Ryba panierowana miruna z ziemniakami i surówka z kapusty kiszzonej (Alergeny: ryby, gluten, jaja, seler) Kompot
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Mini drożdżówka z marmoladą (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) Herbata z cytryną	Shake kakaowo-bananowy, wafitki ryżowe (Alergeny: laktoza, gluten, kakao, jaja)	Chleb graham z masłem, pasztetem drobiowym i pomidorem (Alergeny: gluten, laktoza, jaja)	Budyń waniliowy, herbatniki (Alergeny: gluten, laktoza)	Jogurcik naturalny, pieczywo chrupkie Wasa (Alergeny: laktoza, gluten)

poniedziałek (2024-12-16)	wtorek (2024-12-17)	środa (2024-12-18)	czwartek (2024-12-19)	piątek (2024-12-20)
<p>Energia: Kcal 1029 = 4312 kJ Kcal z tłuszczu 27,09 % Kcal z białka 11,86 % Kcal z węglowodanów 62,46 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 160,68 g Błonnik: 16,07 g Skrobia: 50,91 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 30,51 g Białko roślinne: 8,35 g Białko zwierzęce: 6,58 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 30,97 g Cholesterol: 125,02 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1028 = 4318 kJ Kcal z tłuszczu 28,25 % Kcal z białka 14,01 % Kcal z węglowodanów 61,07 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 156,94 g Błonnik: 17,26 g Skrobia: 62,65 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 36,01 g Białko roślinne: 10,55 g Białko zwierzęce: 11,73 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 32,27 g Cholesterol: 77,94 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1057 = 4430 kJ Kcal z tłuszczu 25,83 % Kcal z białka 13,10 % Kcal z węglowodanów 63,38 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 167,47 g Błonnik: 17,28 g Skrobia: 79,46 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 34,62 g Białko roślinne: 15,11 g Białko zwierzęce: 14,26 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 30,34 g Cholesterol: 65,46 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1020 = 4278 kJ Kcal z tłuszczu 26,36 % Kcal z białka 14,27 % Kcal z węglowodanów 62,18 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 158,57 g Błonnik: 16,06 g Skrobia: 80,63 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 36,38 g Białko roślinne: 11,87 g Białko zwierzęce: 10,22 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 29,88 g Cholesterol: 126,08 mg</p>	<p>Energia: Kcal 988 = 4137 kJ Kcal z tłuszczu 26,03 % Kcal z białka 14,46 % Kcal z węglowodanów 62,84 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 155,21 g Błonnik: 28,44 g Skrobia: 62,42 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 35,72 g Białko roślinne: 5,49 g Białko zwierzęce: 5,50 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 28,58 g Cholesterol: 92,48 mg</p>



16.12.2024 (poniedziałek)

► Śniadanie (E: 251kcal, B o.: 6.98g, T: 9.86g, W o.: 33.9g)

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, kiełbasą żywiecką i ogórkiem konserwowym (Alergeny: gluten, laktoza) (E: 144kcal, B o.: 4.43g, T: 7.93g, W o.: 13.18g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 465kcal, B o.: 17.5g, T: 10.68g, W o.: 77.17g)

Zupa meksykańska (Alergeny: gluten, jaja, seler) (E: 195kcal, B o.: 8.67g, T: 5.6g, W o.: 29.34g) 1 porcja

Makaron kokardki z truskawkami na jogurcie naturalnym (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) (E: 257kcal, B o.: 8.7g, T: 5.03g, W o.: 44.6g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 313kcal, B o.: 6.03g, T: 10.43g, W o.: 49.61g)

Mini drożdżówka z marmoladą (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) (E: 308kcal, B o.: 5.85g, T: 10.4g, W o.: 48.66g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1029 kcal	Białko ogółem:	30.51 g
Tłuszcz:	30.97 g	Węglowodany ogółem:	160.68 g
Błonnik pokarmowy:	16.07 g		



17.12.2024 (wtorek)

► Śniadanie (E: 289kcal, B o.: 10.03g, T: 13.11g, W o.: 34.69g)

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

Chleb graham z masłem, serem żółtym i rzodkiewką (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 152kcal, B o.: 5.12g, T: 8.22g, W o.: 15.31g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 402kcal, B o.: 17.06g, T: 14.52g, W o.: 55.71g)

Zupa kalafiorowa z zacierką (Alergeny: laktoza, jaja, seler, gluten) (E: 117kcal, B o.: 4.07g, T: 5.35g, W o.: 13.91g) 1 porcja

Schab duszony w sosie własnym, kasza i surówka colesław (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 272kcal, B o.: 12.86g, T: 9.12g, W o.: 38.57g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 337kcal, B o.: 8.92g, T: 4.64g, W o.: 66.54g)

Shake kakaowo-bananowy, wafitki ryżowe (Alergeny: laktoza, gluten, kakao, jaja) (E: 337kcal, B o.: 8.92g, T: 4.64g, W o.: 66.54g) 1 porcja

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1028 kcal	Białko ogółem:	36.01 g
Tłuszcz:	32.27 g	Węglowodany ogółem:	156.94 g
Błonnik pokarmowy:	17.26 g		



18.12.2024 (środa)

► Śniadanie (E: 433kcal, B o.: 12.95g, T: 9.7g, W o.: 75.17g)

Kuleczki wielozbożowe na mleku (Alergeny: laktoza, gluten, kakao) (E: 175kcal, B o.: 7.68g, T: 3.72g, W o.: 27.78g) 1 porcja

Weka z masłem i serkiem jagodowym (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 161kcal, B o.: 4.27g, T: 5.68g, W o.: 23.89g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 486kcal, B o.: 18.29g, T: 13.55g, W o.: 77.51g)

Zupa pomidorowa z ryżem (Alergeny: seler, laktoza) (E: 146kcal, B o.: 4.08g, T: 4.86g, W o.: 23.05g) 1 porcja

Filecik drobiowy z pieca w sosie koperkowym, ziemniaki i surówka z marchewki z chrzanem (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 327kcal, B o.: 14.08g, T: 8.64g, W o.: 51.23g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 138kcal, B o.: 3.38g, T: 7.09g, W o.: 14.79g)

Chleb graham z masłem, pasztetem drobiowym i pomidorem (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) (E: 138kcal, B o.: 3.38g, T: 7.09g, W o.: 14.79g) 1 porcja

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1057 kcal	Białko ogółem:	34.62 g
Tłuszcz:	30.34 g	Węglowodany ogółem:	167.47 g
Błonnik pokarmowy:	17.28 g		



19.12.2024 (czwartek)

► Śniadanie (E: 229kcal, B o.: 7.95g, T: 9.48g, W o.: 29.89g)

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, schabem maślanym i sałatą zieloną (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 147kcal, B o.: 5g, T: 7.55g, W o.: 14.87g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 562kcal, B o.: 20.09g, T: 13.65g, W o.: 94.81g)

Zupa pieczarkowa z łazankami (Alergeny: gluten, laktoza, seler) (E: 171kcal, B o.: 5.53g, T: 2.65g, W o.: 33.33g) 1 porcja

Devolay z ziemniakami, surówka z buraczków (Alergeny: laktoza, gluten, jaja, seler) (E: 378kcal, B o.: 14.43g, T: 10.95g, W o.: 58.25g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 229kcal, B o.: 8.34g, T: 6.75g, W o.: 33.87g)

Budyń waniliowy, herbatniki (Alergeny: gluten, laktoza) (E: 229kcal, B o.: 8.34g, T: 6.75g, W o.: 33.87g) 1 porcja

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1020 kcal	Białko ogółem:	36.38 g
Tłuszcz:	29.88 g	Węglowodany ogółem:	158.57 g
Błonnik pokarmowy:	16.06 g		



20.12.2024 (piątek)

► Śniadanie (E: 285kcal, B o.: 9.4g, T: 12.4g, W o.: 35.56g)

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

Chleb pszenny z masłem, pasta jajeczna ze szczypiorkiem (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) (E: 151kcal, B o.: 3.99g, T: 7.71g, W o.: 16.98g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 543kcal, B o.: 19.32g, T: 13.73g, W o.: 95g)

Barszcz czerwony z uszkami z mięsem (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 154kcal, B o.: 5.33g, T: 2.09g, W o.: 35.22g) 1 porcja

Ryba panierowana miruna z ziemniakami i surówka z kapusty kiszonej (Alergeny: ryby, gluten, jaja, seler) (E: 376kcal, B o.: 13.86g, T: 11.59g, W o.: 56.55g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 160kcal, B o.: 7g, T: 2.45g, W o.: 24.65g)

Jogurcik naturalny, pieczywo chrupkie Wasa (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 160kcal, B o.: 7g, T: 2.45g, W o.: 24.65g) 1 porcja

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	988 kcal	Białko ogółem:	35.72 g
Tłuszcz:	28.58 g	Węglowodany ogółem:	155.21 g
Błonnik pokarmowy:	28.44 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, kiełbasą żywiecką i ogórkiem konserwowym (Alergeny: gluten, laktoza) - 1 porcja

- Chleb graham, pszenno-żytni - 1 kromka (30g)
- Kiełbasa żywiecka - 2 i 1/2 plastra (10g)
- Ogórki konserwowe - 1 i 1/2 sztuki (15g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki

PRZEPIS: Zupa meksykańska (Alergeny: gluten, jaja, seler) - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/8 sztuki (15g)
- Bulion warzywny - 3/4 szklanki (200ml)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Makaron łazanki - 1/7 szklanki (15g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 2/3 łyżki (7g)
- Papryka chili - (0g)
- Pomidor - 1/3 sztuki (55g)
- Liście kolendry, suszone - 1 łyżeczka (3g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Kukurydza, konserwowa - 3/4 łyżki (15g)
- Papryka chili, suszona - 1/8 sztuki (1g)

**Sposób przygotowania:**

Piersi kurczaka oczyścić z błonek i kostek, następnie pokroić na małe kawałeczki. Doprawić solą, obtoczyć w mieszance mąki, kurkumy i chili w proszku. Odłożyć. Zagotować bulion w średnim garnku i trzymać go na minimalnym ogniu pod przykryciem. Kukurydżę z puszki wyłożyć na sitko i przepłukać wodą. Pomidory sparzyć, obrać, wykroić gniazdo nasienne, usunąć pestki, a mięsz zmixować (można zastąpić pomidorami z puszki). Cebulę pokroić w kosteczkę. Rozgrzać dużą i głęboką patelnię, dodać masło, cebulę oraz papryczkę chili. Smażyć na umiarkowanym ogniu przez około 4 minuty, aż cebula będzie szklista, pod koniec dodać drobno posiekany czosnek. Zwiększyć ogień, dodać piersi kurczaka i obsmażać przez około 1,5 minuty. Następnie dodać kukurydżę i pomidory, smażyć razem przez minutę. Wlać 1 szklankę gorącego bulionu i zagotować. Gotować przez około 3 minuty. Zawartość patelni przełożyć do reszty gorącego bulionu w garnku i zagotować na większym ogniu. Gotować przez 2 minuty. Odląć 1 szklankę zupy (bez kurczaka) i zmixować ją blenderem. Przełożyć do reszty zupy, zagotować. Gotować jeszcze przez około 1 - 2 minuty, następnie dodać posiekaną kolendrę i wymieszać.

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

- Cukier - 1/4 łyżki (3g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 i 1/4 łyżki (25g)
- Makaron pełnoziarnisty - 2/3 szklanki (55g)
- Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu - 1/2 łyżki (5g)
- Truskawki, mrożone - 1/3 szklanki (50g)
- Masło ekstra - 1/5 plastra (2g)



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, poleć 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: Mini drożdżówka z marmoladą (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)
- Marmolada wieloowocowa - 3/4 łyżki (20g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)



Sposób przygotowania:

Przygotować drożdżówki.

PRZEPIS: Herbata z cytryną - 1 porcja

- Cytryna - 1/7 sztuki (10g)
- Herbata czarna - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

Do herbaty dodać cytrynę.

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 graham z masłem, serem żółtym i rzodkiewką (Alergeny: laktoza, gluten) - 1 porcja

- Rzodkiewka - 2/3 sztuki (10g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Chleb graham - 1 kromka (30g)
- Ser gouda - (10g)



Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki

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

- Bulion warzywny - 3/4 szklanki (200ml)
- Kalafior - 1/5 porcji (40g)
- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Makaron zacierka - 1/5 szklanki (30g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Sól biała - 5 szczypt (5g)
- Cebula dymka - 1/2 sztuki (10g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Gałka muszkatołowa, mielona - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Cebulę i por posiekać, dusić na maśle, dorzucić podzielony na drobne różyczki kalafior. Podgrzewać około 5 minut, co chwilę mieszając. Zalać bulionem, gotować 15 minut. Dodać przyprawy. Zostawić na ogniu jeszcze 5 minut. Podać z zacierką i posiekanym koperkiem.

PRZEPIS: Schab duszony w sosie własnym, kasza i surówka colesław (Alergeny: laktoza, gluten) - 1 porcja

- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/3 woreczka (35g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (65g)
- Marchew - 3/4 sztuki (35g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Liście kolendry, suszone - 2/3 łyżeczki (2g)
- Majeranek, suszony - 1 łyżeczka (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/7 porcji (35g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)
- Majonez light - 1/4 łyżki (6g)



Sposób przygotowania:

Schab opłukać i osuszyć. Natrzeć mięso 1 łyżką soku z cytryny. Do miseczki wsypać czarny pieprz, sól, kolendrę i majeranek, dodać oliwę i dokładnie wymieszać. Nasmarować schab ziołami. Mięso dusić w sosie własnym aż do miękkości. Podawać z ziemniakami i surówką z białej kapusty.

PRZEPIS: Shake kakaowo-bananowy, wafitki ryżowe (Alergeny: laktoza, gluten, kakao, jaja) - 1 porcja

- Banan - 3/4 sztuki (100g)
- Cukier - 3/4 łyżki (10g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 5 łyżek (100g)
- Kakao 16%, proszek - 1/3 łyżki (4g)
- Truskawki - 1/3 szklanki (55g)
- Wafle ryżowe - 2 i 1/2 sztuki (25g)



Sposób przygotowania:

Przygotować shake.

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

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/2 szklanki (120ml)
- Płatki zbożowe, mieszane - (30g)



Sposób przygotowania:

Przygotować śniadanie.

PRZEPIS: Weka z masłem i serkiem jagodowym (Alergeny: laktoza, gluten) - 1 porcja

- Chleb pszenny - 1 i 1/4 kromki (30g)
- Cukier waniliowy - 1 i 1/2 łyżeczki (6g)
- Czarne jagody, mrożone - 1/8 opakowania (10g)
- Twaróg półtłusty, mielony - 1/3 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% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (4ml)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pomidor - 3/4 sztuki (150g)
- Pieprz czarny - 3 szczypty (3g)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (15g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Bulion rosółowy - 2/3 szklanki (150ml)



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: Filecik drobiowy z pieca w sosie koperkowym, ziemniaki i surówka z marchewki z chrzanem (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/6 sztuki (35g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 3/4 łyżki (15g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Koper, świeży - 3 i 3/4 łyżeczki (15g)
- Chrzan tarty - 1 łyżeczka (10g)



Sposób przygotowania:

Przygotować kęski, podawać z sosem, ziemniakami 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 - 1/4 sztuki (50g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Pasztet podlaski z kurczaka - 1/2 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

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

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 - 1/2 plastra (5g)
- Sałata zielona, liście - 3 liście (15g)



Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki.

PRZEPIS: Zupa pieczarkowa z łazankami (Alergeny: gluten, laktoza, seler) - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Makaron łazanki - 1/3 szklanki (35g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 1 i 1/4 sztuki (25g)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (7g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Pieczarki oczyścić i pokroić w ćwiartki, przysmażyć je na odrobinie masła, przełożyć do miseczki. Marchew, pietruszkę, seler pokroić w drobną kosteczkę. Cebulę posiekać, ziemniaki obrać i pokroić w grubą kostkę. W garnku o grubym dnie podgrzać masło, dodać cebulę, liście laurowe, ziele angielskie, a po chwili pokrojone warzywa. Całość zalać bulionem. Gotować około 20 minut, po tym czasie dodać pieczarki i gotować około 15 minut. Odlać część bulionu, wymieszać ze śmietaną i dolać do zupy. Podawać z natką pietruszki.

PRZEPIS: Devolay z ziemniakami, surówka z buraczków (Alergeny: laktoza, gluten, jaja, seler) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Burak - 3/4 sztuki (85g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/7 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (4ml)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/3 sztuki (220g)



Sposób przygotowania:

Przygotować kotleta devolay. Podawać z ziemniakami i surówką z buraczków.

PRZEPIS: Budyń waniliowy, herbatniki (Alergeny: gluten, laktoza) - 1 porcja

- Budyń, o smaku waniliowym z cukrem - Winiary - 3/4 opakowania (25g)
- Herbatniki - 6 sztuk (30g)
- Mleko pożywcze, 2% tłuszczu - 2/3 szklanki (150ml)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować budyń - podawać z herbatnikami.

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

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Szczypiorek - 2/3 łyżki (3g)
- Chleb pszenny - 1 i 1/4 kromki (30g)
- Majonez lekki - Hellmann's - 1/5 łyżki (5g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)

**Sposób przygotowania:**

1. Jajka ugotuj na twardo.
2. Ugnieć jajka widelcem i wymieszaj z majonezem.
3. Chleb posmaruj margaryną i pastą jajeczną

PRZEPIS: Barszcz czerwony z uszkami z mięsem (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) - 1 porcja

- Burak - 1/3 sztuki (45g)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Czosnek - 1 i 1/4 ząbka (6g)
- Jabłko - 1/5 sztuki (35g)
- Marchew - 1 i 1/4 sztuki (55g)
- Liść laurowy, suszony - 1 i 1/2 sztuki (3g)
- Majeranek, suszony - 2 łyżeczki (6g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (25g)
- Uszka z mięsem - 1/8 sztuki (10g)
- Ziele angielskie - 1 i 2/3 łyżeczki (5g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować barszcz i podawać z uszkami

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

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Bułka tarta - 1/7 szklanki (15g)
- Kapusta kiszona, w zalewie, słoik - 3/4 szklanki (85g)
- Miruna, filet - 1/8 sztuki (40g)
- 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 2/3 sztuki (230g)

**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: Jogurcik naturalny, pieczywo chrupkie Wasa (Alergeny: laktoza, gluten) - 1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 5 łyżek (100g)
- Pieczywo chrupkie - Wasa - 3 i 1/3 kromki (30g)



Sposób przygotowania:

Podawać jogurt z pieczywem
