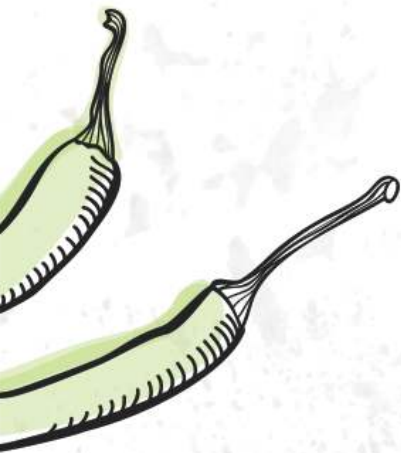




plan ŻYWIENIOWY

Przedszkola

17.02.2025 - 21.02.2025



SPÓŁDZIELNIA SOCJALNA
TRADYCJE REGIONALNE



poniedziałek (2025-02-17)	wtorek (2025-02-18)	środa (2025-02-19)	czwartek (2025-02-20)	piątek (2025-02-21)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb pszenno-żytni z masłem, szynką alpejską i pomidorem (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Pomarańcza	Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb kukurydziany z masłem, serem żółtym i papryką czerwoną (Alergeny: laktoza, gluten) Gruszka	Płatki kukurydziane na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Weka z masłem i serkiem jagodowym (Alergeny: laktoza, gluten) Banan	Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb graham z masłem, sałatą zieloną i jajkiem gotowanym (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) Mandarynki	Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb pszenny z masłem i twarogiem ogórkowym z koperkiem (Alergeny: gluten, laktoza) Jabłko
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa meksykańska (Alergeny: gluten, jaja, seler) Ryż z prażonymi jabłkami i cynamonem (Alergeny: laktoza, gluten) Kompot	Zupa pieczarkowa z łazankami (Alergeny: gluten, laktoza, seler) Filet drobiowy w płatkach kukurydzianych z ziemniakami i sałatka szwedzka (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) Kompot	Zupa kalafiorowa z zacierką (Alergeny: laktoza, jaja, seler, gluten) Schab w sosie własnym z kaszą i surówka z selera (Alergeny: seler, gluten) Kompot	Zupa pomidorowa z ryżem (Alergeny: seler, laktoza) Devolay z masłem i serem, ziemniaki i surówka z białej kapusty na vinegrecie (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) Kompot	Zupa krupnik z ziemniakami (Alergeny: seler, laktoza) Ryba panierowana miruna z ziemniakami i surówka z kapusty kiszonej (Alergeny: ryby, gluten, jaja, seler) Kompot
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Koktajl waniliowy, kruche ciasteczko (Alergeny: laktoza, gluten, jaja)	Bułeczka z kruszonką (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) Herbata z cytryną	Chleb graham z masłem, kielbasą krakowską i ogórkiem zielonym (Alergeny: laktoza, gluten) Herbata owocowa	Kasza manna na mleku z sokiem malinowym, herbatniki (Alergeny: gluten, laktoza, jaja)	Ciasto marchewkowe (Alergeny: gluten, jaja) Woda źródlana

poniedziałek (2025-02-17)	wtorek (2025-02-18)	środa (2025-02-19)	czwartek (2025-02-20)	piątek (2025-02-21)
<p>Energia: Kcal 1014 = 4262 kJ Kcal z tłuszczu 25,92 % Kcal z białka 11,81 % Kcal z węglowodanów 64,79 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 164,25 g Błonnik: 14,62 g Skrobia: 77,87 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 29,93 g Białko roślinne: 10,19 g Białko zwierzęce: 12,68 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 29,20 g Cholesterol: 99,78 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1041 = 4375 kJ Kcal z tłuszczu 28,67 % Kcal z białka 13,40 % Kcal z węglowodanów 61,23 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 159,35 g Błonnik: 17,02 g Skrobia: 74,00 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 34,87 g Białko roślinne: 11,90 g Białko zwierzęce: 8,82 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 33,16 g Cholesterol: 174,48 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1031 = 4336 kJ Kcal z tłuszczu 28,49 % Kcal z białka 13,85 % Kcal z węglowodanów 61,28 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 157,95 g Błonnik: 18,13 g Skrobia: 96,19 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 35,71 g Białko roślinne: 17,76 g Białko zwierzęce: 14,96 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 32,64 g Cholesterol: 90,39 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1044 = 4379 kJ Kcal z tłuszczu 27,66 % Kcal z białka 13,51 % Kcal z węglowodanów 61,28 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 159,93 g Błonnik: 15,13 g Skrobia: 90,58 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 35,25 g Białko roślinne: 15,03 g Białko zwierzęce: 13,29 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 32,09 g Cholesterol: 143,66 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1021 = 4274 kJ Kcal z tłuszczu 27,11 % Kcal z białka 14,24 % Kcal z węglowodanów 61,65 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 157,36 g Błonnik: 17,47 g Skrobia: 95,95 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 36,34 g Białko roślinne: 12,25 g Białko zwierzęce: 7,32 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 30,75 g Cholesterol: 85,55 mg</p>



17.02.2025 (poniedziałek)

► Śniadanie (E: 227kcal, B o.: 8.12g, T: 7.82g, W o.: 32.89g)

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 alpejską i pomidorem (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 131kcal, B o.: 5.27g, T: 5.89g, W o.: 15.27g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 582kcal, B o.: 16.36g, T: 15.2g, W o.: 98.98g)

Zupa meksykańska (Alergeny: gluten, jaja, seler) (E: 208kcal, B o.: 10.99g, T: 5.76g, W o.: 29.72g) 1 porcja

Ryż z prażonymi jabłkami i cynamonem (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 361kcal, B o.: 5.24g, T: 9.39g, W o.: 66.03g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 205kcal, B o.: 5.45g, T: 6.18g, W o.: 32.38g)

Koktajl waniliowy, kruche ciasteczko (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) (E: 205kcal, B o.: 5.45g, T: 6.18g, W o.: 32.38g) 1 porcja

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1014 kcal	Białko ogółem:	29.93 g
Tłuszcz:	29.2 g	Węglowodany ogółem:	164.25 g
Błonnik pokarmowy:	14.62 g		



18.02.2025 (wtorek)

► Śniadanie (E: 325kcal, B o.: 10g, T: 15.46g, W o.: 37.33g)

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

Chleb kukurydziany z masłem, serem żółtym i papryką czerwoną (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 180kcal, B o.: 4.89g, T: 10.77g, W o.: 15.65g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 479kcal, B o.: 18.97g, T: 11.47g, W o.: 81.84g)

Zupa pieczarkowa z łazankami (Alergeny: gluten, laktoza, seler) (E: 83kcal, B o.: 3.51g, T: 2.91g, W o.: 13.76g) 1 porcja

Filet drobiowy w płatkach kukurydzianych z ziemniakami i sałatka szwedzka (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) (E: 383kcal, B o.: 15.33g, T: 8.51g, W o.: 64.85g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 237kcal, B o.: 5.9g, T: 6.23g, W o.: 40.18g)

Bułeczka z kruszonką (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) (E: 232kcal, B o.: 5.72g, T: 6.2g, W o.: 39.23g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1041 kcal	Białko ogółem:	34.87 g
Tłuszcz:	33.16 g	Węglowodany ogółem:	159.35 g
Błonnik pokarmowy:	17.02 g		



19.02.2025 (środa)

► Śniadanie (E: 454kcal, B o.: 11.07g, T: 10.12g, W o.: 82.67g)

Płatki kukurydziane na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 191kcal, B o.: 5.72g, T: 4.08g, W o.: 34.06g) 1 porcja

Weka z masłem i serkiem jagodowym (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 166kcal, B o.: 4.35g, T: 5.74g, W o.: 25.11g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 429kcal, B o.: 19.06g, T: 14.89g, W o.: 60.1g)

Zupa kalafiorowa z zacierką (Alergeny: laktoza, jaja, seler, gluten) (E: 134kcal, B o.: 3.38g, T: 9.33g, W o.: 10.14g) 1 porcja

Schab w sosie własnym z kaszą i surówka z selera (Alergeny: seler, gluten) (E: 282kcal, B o.: 15.55g, T: 5.51g, W o.: 46.73g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 148kcal, B o.: 5.58g, T: 7.63g, W o.: 15.18g)

Chleb graham z masłem, kielbasą krakowską i ogórkiem zielonym (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 147kcal, B o.: 5.56g, T: 7.63g, W o.: 15.09g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1031 kcal	Białko ogółem:	35.71 g
Tłuszcz:	32.64 g	Węglowodany ogółem:	157.95 g
Błonnik pokarmowy:	18.13 g		



20.02.2025 (czwartek)

► Śniadanie (E: 238kcal, B o.: 8.35g, T: 9.41g, W o.: 30.75g)

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, sałatą zieloną i jajkiem gotowanym (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) (E: 144kcal, B o.: 5.8g, T: 7.48g, W o.: 13.23g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 563kcal, B o.: 19.24g, T: 18.23g, W o.: 85.17g)

Zupa pomidorowa z ryżem (Alergeny: seler, laktoza) (E: 190kcal, B o.: 5.12g, T: 6.08g, W o.: 30.29g) 1 porcja

Devolay z masłem i serem, ziemniaki i surówka z białej kapusty na vinegrecie (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 360kcal, B o.: 13.99g, T: 12.1g, W o.: 51.65g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 243kcal, B o.: 7.66g, T: 4.45g, W o.: 44.01g)

Kasza manna na mleku z sokiem malinowym, herbatniki (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) (E: 243kcal, B o.: 7.66g, T: 4.45g, W o.: 44.01g) 1 porcja

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1044 kcal	Białko ogółem:	35.25 g
Tłuszcz:	32.09 g	Węglowodany ogółem:	159.93 g
Błonnik pokarmowy:	15.13 g		



21.02.2025 (piątek)

► Śniadanie (E: 354kcal, B o.: 13.68g, T: 15.19g, W o.: 43.01g)

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

Chleb pszenny z masłem i twarogiem ogórkowym z koperkiem (Alergeny: gluten, laktoza) (E: 217kcal, B o.: 8.77g, T: 10.3g, W o.: 23.63g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 382kcal, B o.: 16.18g, T: 7.91g, W o.: 64.94g)

Zupa krupnik z ziemniakami (Alergeny: seler, laktoza) (E: 94kcal, B o.: 3.03g, T: 2.4g, W o.: 16.66g) 1 porcja

Ryba panierowana miruna z ziemniakami i surówka z kapusty kiszanej (Alergeny: ryby, gluten, jaja, seler) (E: 275kcal, B o.: 13.02g, T: 5.46g, W o.: 45.05g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 285kcal, B o.: 6.48g, T: 7.65g, W o.: 49.41g)

Ciasto marchewkowe (Alergeny: gluten, jaja) (E: 285kcal, B o.: 6.48g, T: 7.65g, W o.: 49.41g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1021 kcal	Białko ogółem:	36.34 g
Tłuszcz:	30.75 g	Węglowodany ogółem:	157.36 g
Błonnik pokarmowy:	17.47 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, szynką alpejską i pomidorem (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Pomidor - 1/8 sztuki (15g)
- Schab chudy, parzony - 2/3 plastra (10g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Chleb graham - 1 kromka (30g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki

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

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/7 sztuki (25g)
- Bulion warzywny - 3/4 szklanki (200ml)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Makaron łazanki - 1/7 szklanki (15g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 2/3 łyżki (7g)
- Papryka chili - 1/8 sztuki (2g)
- 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 - 1/2 łyżki (10g)
- 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 zmiksować (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 zmiksować ją blenderem. Przełożyć do reszty zupy, zagotować. Gotować jeszcze przez około 1 - 2 minuty, następnie dodać posiekaną kolendrę i wymieszać.

PRZEPIS: Ryż z prażonymi jabłkami i cynamonem (Alergeny: laktoza, gluten) - 1 porcja

- Jabłko - 2/3 sztuki (100g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 3/4 łyżki (15g)
- Miód pszczeli - 1/5 łyżki (5g)
- Cynamon, mielony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Ryż biały - 1/3 szklanki (60g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)

**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: Koktajl waniliowy, kruche ciasteczko (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) - 1 porcja

- Banan - 1/2 sztuki (60g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/2 szklanki (120ml)
- Ciastka kruche - 1 i 1/2 sztuki (15g)
- Laska wanilii - 2/3 sztuki (2g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować koktajl.

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 kukurydziany z masłem, serem żółtym i papryką czerwoną (Alergeny: laktoza, gluten) - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki

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

- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Makaron łazanki - 1/8 szklanki (4g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 1 i 3/4 sztuki (35g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/5 sztuki (63g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/2 łyżki (13g)
- 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: Filet drobiowy w płatkach kukurydzianych z ziemniakami i sałatka szwedzka (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/6 sztuki (35g)
- Cebula - 1/7 sztuki (15g)
- Ogórek - 1/7 sztuki (26g)
- Ogórki konserwowe - 3 i 1/2 sztuki (35g)
- Olej rzepakowy - 2/3 łyżki (6ml)
- 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 1/4 sztuki (200g)



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Bułeczka z kruszonką (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3 łyżki (35g)
- Cukier - 1/2 łyżki (6g)
- Cukier puder - 2/3 łyżki (6g)
- 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 z cytryną - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Do herbaty dodać cytrynę.

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

- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Płatki kukurydziane - 1 i 1/4 szklanki (35g)

**Sposób przygotowania:**

Płatki zagotować na mleku.

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 (20g)
- Twaróg półtłusty, mielony - 1/3 plastra (10g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki

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

- Bulion warzywny - 3/4 szklanki (200ml)
- Kalafior - 1/6 porcji (35g)
- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Makaron zacierka - 1/8 szklanki (15g)
- Por - 1/8 sztuki (7g)
- Sól biała - 5 szczypt (5g)
- Cebula dymka - 1 sztuka (20g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)
- 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 przyprawę. Zostawić na ogniu jeszcze 5 minut. Podać z zacierką i posiekanym koperkiem.

PRZEPIS: Schab w sosie własnym z kaszą i surówka z selera (Alergeny: seler, gluten) - 6 porcji

- Cebula - 2/3 sztuki (60g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Kasza gryczana - 3 i 1/3 woreczka (330g)
- Oliwa z oliwek - 1 i 1/4 łyżki (12ml)
- Liście kolendry, suszone - 1 łyżeczka (3g)
- Majeranek, suszony - 6 łyżeczek (18g)
- Pieprz czarny - 18 szczypt (18g)
- Seler korzeniowy - 3/4 sztuki (270g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 3/4 porcji (180g)
- Sok z cytryny - 5 łyżek (30ml)

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Chleb graham z masłem, kiełbasą krakowską i ogórkiem zielonym (Alergeny: laktoza, gluten) - 1 porcja

- Kiełbasa krakowska, sucha - 2 plastry (10g)
- Ogórek - 1/8 sztuki (15g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Chleb graham - 1 kromka (30g)



Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki.

PRZEPIS: Herbata owocowa - 1 porcja

- Herbata malinowa - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

Zaparzyć herbatę.

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

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (15g)
- Sałata - 1/8 sztuki (10g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny - 3/4 kromki (30g)



Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki.

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

- Koncentrat pomidorowy 30% - 2 łyżeczki (30g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pomidor - 1/4 sztuki (45g)
- Pieprz czarny - 3 szczypty (3g)
- Ryż biały - 1/7 szklanki (25g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- 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: Devolay z masłem i serem, ziemniaki i surówka z białej kapusty na vinegrecie (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (6g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Czosnek - 3/4 ząbka (4g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/7 sztuki (30g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (45g)
- Ogórki konserwowe - 3/4 sztuki (8g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 2 i 2/3 łyżeczki (16g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/4 sztuki (200g)



Sposób przygotowania:

Przygotować devolaye i podawać z ziemniakami i surówką

PRZEPIS: Kasza manna na mleku z sokiem malinowym, herbatniki (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) - 1 porcja

- Herbatniki - 3 sztuki (15g)
- Kasza manna - 1/7 szklanki (25g)
- Miód pszczeleli - 1/4 łyżki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/2 szklanki (120ml)
- Sok malinowy, koncentrat - 1/2 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

Odlać do miski pół szklanki zimnego mleka, a resztę zagotować ze szczyptą soli. Do miski z mlekiem dodać 1,5 łyżki kaszy manny, wymieszać i wlać do gotującego się mleka. Gotować do momentu aż kasza napęcznieje. Gotową kaszkę polać sokiem malinowym.

PRZEPIS: Chleb pszenny z masłem i twarogiem ogórkowym z koperkiem (Alergeny: gluten, laktoza) - 1 porcja

- Chleb pszenny - 1 i 1/3 kromki (35g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Ogórek - 1/4 sztuki (50g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Ser twarogowy, chudy - 2/3 plastra (20g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Koper, świeży - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Zupa krupnik z ziemniakami (Alergeny: seler, laktoza) - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (5g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/2 szklanki (45g)
- Ziemniaki, średnie - 2/3 sztuki (55g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/8 sztuki (4g)
- 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: Ryba panierowana miruna z ziemniakami i surówka z kapusty kiszonej (Alergeny: ryby, gluten, jaja, seler) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Kapusta kiszona, w zalewie, słoik - 1/4 szklanki (30g)
- Miruna, filet - 1/7 sztuki (45g)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (4ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)
- Ziemniaki - 2 i 1/4 sztuki (200g)

**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: Ciasto marchewkowe (Alergeny: gluten, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/6 sztuki (8g)
- Mąka pszenna, typ 550 - 3 i 3/4 łyżki (45g)
- Cukier - 3/4 łyżki (10g)
- Marchew - 1 i 2/3 sztuki (75g)
- Olej rzepakowy - 2/3 łyżki (6ml)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować ciasto