



plan ŻYWIENIOWY

Przedszkola

18.11.2024 - 22.11.2024



SPÓŁDZIELNIA SOCJALNA
TRADYCJE REGIONALNE



poniedziałek (2024-11-18)	wtorek (2024-11-19)	środa (2024-11-20)	czwartek (2024-11-21)	piątek (2024-11-22)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb pszenny z masłem, szynką alpejską i ogórkiem zielonym (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Mandarynki	Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb kukurydziany z masłem, serem żółtym i sałata zieloną (Alergeny: laktoza, gluten) Jabłko	Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb pszenno-żytni z masłem, szynką drobiową i pomidorem (Alergeny: laktoza, gluten) Gruszka	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 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) Gulasz wieprzowy z kaszą i marchewką baby (Alergeny: seler, gluten) Kompot	Zupa brokułowa z ryżem (Alergeny: seler, laktoza) Paluszek drobiowy w chrupiącej panierce z ziemniakami i surówka różowa (Alergeny: gluten, jaja) Kompot	Krem jarzynowy z grzankami (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) Filecik grillowany z pieca z ziemniakami i surówka pekińska (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Kompot	Rosół z makaronem (Alergeny: gluten, seler, jaja) Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym, ziemniaki i sałatka szwedzka (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) Kompot	Zupa meksykańska (Alergeny: gluten, jaja, seler) Pierogi z serem na słodko (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) Kompot
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Mini drożdżówka z serem (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) Herbata owocowa	Jogurcik naturalny, pieczywo chrupkie Wasa (Alergeny: laktoza, gluten)	Budyń waniliowy na mleku, kruche ciasteczko (Alergeny: gluten, laktoza, jaja)	Bułeczka pszenna z masłem, kiełbasą krakowską i ogórkiem konserwowym (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Herbata owocowa	Galaretka owocowa, herbatniki (Alergeny: gluten, laktoza)

poniedziałek (2024-11-18)	wtorek (2024-11-19)	środa (2024-11-20)	czwartek (2024-11-21)	piątek (2024-11-22)
<p>Energia: Kcal 1044 = 4399 kJ Kcal z tłuszczu 29,08 % Kcal z białka 13,89 % Kcal z węglowodanów 60,65 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 158,30 g Błonnik: 16,29 g Skrobia: 117,91 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 36,25 g Białko roślinne: 13,40 g Białko zwierzęce: 12,79 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 33,73 g Cholesterol: 117,26 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1051 = 4400 kJ Kcal z tłuszczu 27,50 % Kcal z białka 13,74 % Kcal z węglowodanów 60,15 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 158,05 g Błonnik: 21,38 g Skrobia: 69,18 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 36,11 g Białko roślinne: 11,58 g Białko zwierzęce: 14,06 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 32,11 g Cholesterol: 102,25 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1028 = 4304 kJ Kcal z tłuszczu 27,84 % Kcal z białka 13,88 % Kcal z węglowodanów 61,00 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 156,77 g Błonnik: 19,77 g Skrobia: 63,58 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 35,66 g Białko roślinne: 12,36 g Białko zwierzęce: 12,94 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 31,80 g Cholesterol: 71,52 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1069 = 4475 kJ Kcal z tłuszczu 25,59 % Kcal z białka 13,57 % Kcal z węglowodanów 62,45 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 166,89 g Błonnik: 12,30 g Skrobia: 55,55 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 36,27 g Białko roślinne: 11,99 g Białko zwierzęce: 17,44 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 30,40 g Cholesterol: 109,46 mg</p>	<p>Energia: Kcal 992 = 4158 kJ Kcal z tłuszczu 26,22 % Kcal z białka 12,69 % Kcal z węglowodanów 62,71 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 155,52 g Błonnik: 11,28 g Skrobia: 43,51 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 31,47 g Białko roślinne: 7,14 g Białko zwierzęce: 5,14 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 28,90 g Cholesterol: 150,48 mg</p>



18.11.2024 (poniedziałek)

► Śniadanie (E: 274kcal, B o.: 10.8g, T: 9.72g, W o.: 37.82g)

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 alpejską i ogórkiem zielonym (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 142kcal, B o.: 5.69g, T: 5.03g, W o.: 19.34g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 479kcal, B o.: 14.53g, T: 16.57g, W o.: 74.54g)

Zupa koperkowa z zacierką (Alergeny: gluten, laktoza, seler, jaja) (E: 137kcal, B o.: 4.09g, T: 4.98g, W o.: 21.4g) 1 porcja

Gulasz wieprzowy z kaszą i marchewką baby (Alergeny: seler, gluten) (E: 329kcal, B o.: 10.31g, T: 11.54g, W o.: 49.91g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 291kcal, B o.: 10.92g, T: 7.44g, W o.: 45.94g)

Mini drożdżówka z serem (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) (E: 290kcal, B o.: 10.9g, T: 7.44g, W o.: 45.85g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1044 kcal	Białko ogółem:	36.25 g
Tłuszcz:	33.73 g	Węglowodany ogółem:	158.3 g
Błonnik pokarmowy:	16.29 g		



19.11.2024 (wtorek)

► Śniadanie (E: 285kcal, B o.: 7.22g, T: 13.85g, W o.: 33.47g)

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, serem żółtym i sałatą zieloną (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 186kcal, B o.: 4.87g, T: 11.72g, W o.: 15.05g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 594kcal, B o.: 21.03g, T: 15.41g, W o.: 98.69g)

Zupa brokułowa z ryżem (Alergeny: seler, laktoza) (E: 160kcal, B o.: 6.22g, T: 0.93g, W o.: 34.27g) 1 porcja

Paluszek drobiowy w chrupiącej panierce z ziemniakami i surówka różowa (Alergeny: gluten, jaja) (E: 421kcal, B o.: 14.68g, T: 14.43g, W o.: 61.19g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 172kcal, B o.: 7.86g, T: 2.85g, W o.: 25.89g)

Jogurcik naturalny, pieczywo chrupkie Wasa (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 172kcal, B o.: 7.86g, T: 2.85g, W o.: 25.89g) 1 porcja

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1051 kcal	Białko ogółem:	36.11 g
Tłuszcz:	32.11 g	Węglowodany ogółem:	158.05 g
Błonnik pokarmowy:	21.38 g		



20.11.2024 (środa)

► Śniadanie (E: 278kcal, B o.: 8.69g, T: 11.84g, W o.: 34.85g)

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, szynką drobiową i pomidorem (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 133kcal, B o.: 3.58g, T: 7.15g, W o.: 13.17g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 530kcal, B o.: 19.95g, T: 12.58g, W o.: 90.38g)

Krem jarzynowy z grzankami (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 243kcal, B o.: 7.04g, T: 9.67g, W o.: 34.21g) 1 porcja

Filecik grillowany z pieca z ziemniakami i surówka pekińska (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 274kcal, B o.: 12.78g, T: 2.86g, W o.: 52.94g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 220kcal, B o.: 7.02g, T: 7.38g, W o.: 31.54g)

Budyń waniliowy na mleku, kruche ciasteczko (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) (E: 220kcal, B o.: 7.02g, T: 7.38g, W o.: 31.54g) 1 porcja

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1028 kcal	Białko ogółem:	35.66 g
Tłuszcz:	31.8 g	Węglowodany ogółem:	156.77 g
Błonnik pokarmowy:	19.77 g		



21.11.2024 (czwartek)

► Śniadanie (E: 452kcal, B o.: 13.55g, T: 9.92g, W o.: 78.82g)

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 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: 454kcal, B o.: 17.26g, T: 12.91g, W o.: 69.79g)

Rosół z makaronem (Alergeny: gluten, seler, jaja) (E: 111kcal, B o.: 4.46g, T: 3.59g, W o.: 16.32g) 1 porcja

Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym, ziemniaki i sałatka szwedzka (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 330kcal, B o.: 12.67g, T: 9.27g, W o.: 50.24g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 163kcal, B o.: 5.46g, T: 7.57g, W o.: 18.28g)

Bułeczka pszenna z masłem, kielbasą krakowską i ogórkiem konserwowym (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 162kcal, B o.: 5.44g, T: 7.57g, W o.: 18.19g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1069 kcal	Białko ogółem:	36.27 g
Tłuszcz:	30.4 g	Węglowodany ogółem:	166.89 g
Błonnik pokarmowy:	12.3 g		



22.11.2024 (piątek)

► Śniadanie (E: 252kcal, B o.: 8.43g, T: 11.8g, W o.: 30.87g)

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: 170kcal, B o.: 5.48g, T: 9.87g, W o.: 15.85g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 595kcal, B o.: 20.94g, T: 14.3g, W o.: 96.55g)

Zupa meksykańska (Alergeny: gluten, jaja, seler) (E: 235kcal, B o.: 8.86g, T: 5.64g, W o.: 38.87g) 1 porcja

Pierogi z serem na słodko (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) (E: 347kcal, B o.: 11.95g, T: 8.61g, W o.: 54.45g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 145kcal, B o.: 2.1g, T: 2.8g, W o.: 28.1g)

Galaretka owocowa, herbatniki (Alergeny: gluten, laktoza) (E: 145kcal, B o.: 2.1g, T: 2.8g, W o.: 28.1g) 1 porcja

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	992 kcal	Białko ogółem:	31.47 g
Tłuszcz:	28.9 g	Węglowodany ogółem:	155.52 g
Błonnik pokarmowy:	11.28 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 alpejską i ogórkiem zielonym (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Chleb pszenny - 1 i 1/3 kromki (35g)
- Ogórek - 1/8 sztuki (10g)
- Schab chudy, parzony - 2/3 plastra (10g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki.

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

- Makaron zacierka - 1/4 szklanki (45g)
- Marchew - 1 i 1/3 sztuki (65g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (5g)
- Por - 1/8 sztuki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Koper, świeży - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)

**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: Gulasz wieprzowy z kaszą i marchewką baby (Alergeny: seler, gluten) - 1 porcja

- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/2 woreczka (55g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Olej rzepakowy - 2/3 łyżki (6ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (5g)
- Papryka, w proszku - 1/2 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Wieprzowina, łopatka - 1/4 sztuki (25g)
- Masło ekstra - 1/5 plastra (2g)
- Marchew, gotowana w wodzie - 1 i 3/4 sztuki (65g)

**Sposób przygotowania:**

Łopatkę wieprzową pokroić w kostkę, doprawić solą, papryką i pieprzem, a każdy kawałek mięsa oprószyć mąką. Rozgrzać łyżkę oleju i podsmażyć mięso z obu stron. Wyciągnąć je na talerz, a na patelnię wrzucić posiekaną cebulę, podsmażyć. Po chwili dodać mięso. Podlać wodą i dusić do miękkości. Doprawić do smaku. Gulasz podawać z kaszą i surówką.

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 serem (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3 i 1/3 łyżki (40g)
- Cukier - 2/3 łyżki (7g)
- Cukier puder - 2/3 łyżki (7g)
- Drożdże piekarskie, prasowane - 1/8 kostki (2g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Ser twarogowy, półtłusty - 3/4 plastra (25g)
- 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 kukurydziany z masłem, serem żółtym i sałatą zieloną (Alergeny: laktoza, gluten) - 1 porcja

- Chleb z mąki kukurydzianej - 3/4 kromki (30g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (7g)
- Ser żółty z kminkiem - 1/2 plastra (10g)
- Sałata zielona, liście - 2 liście (10g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki

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

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/8 sztuki (8g)
- Brokuły, mrożone - 1/8 opakowania (35g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (7g)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Por - 1/8 sztuki (7g)
- Liść laurowy, suszony - 1 i 1/2 sztuki (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/6 szklanki (30g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

Do 3 litrów wody wrzucić umyte skrzydełka, dodać ziele angielskie wraz z liściem laurowym. Całość gotować na małym ogniu. Wrzucić pokrojone w kostkę: marchew, pietruszkę i pora. Gdy warzywa zmiękną, dodać brokuły. Gotować wolno, by zupa nabrała intensywnego smaku. Po 20 minut wyciągnąć mięso, a część zupy odlać i zmiksować w blenderze. Następnie dodać do całości. Mięso można pokroić i z powrotem wrzucić do zupy. Przyprawić, na koniec posypać pietruszką.

PRZEPIS: Paluszek drobiowy w chrupiącej panierce z ziemniakami i surówka różowa (Alergeny: gluten, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (5g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/6 sztuki (35g)
- Kapusta czerwona - 1/2 szklanki (60g)
- Mąka kukurydziana - 1/2 łyżki (5g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/4 łyżki (12ml)
- Płatki kukurydziane - 1/3 szklanki (10g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować paluszki drobiowe i podawać z ziemniakami oraz surówką

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

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 6 łyżek (120g)
- Pieczywo chrupkie - Wasa - 3 i 1/3 kromki (30g)

**Sposób przygotowania:**

Podawać jogurt z pieczywem

PRZEPIS: Chleb pszenno-żytni z masłem, szynką drobiową i pomidorem (Alergeny: laktoza, gluten) - 1 porcja

- Chleb graham, pszenno-żytni - 1 kromka (30g)
- Pomidor - 1/8 sztuki (15g)
- Szynka drobiowa, mielona - 1/2 plastra (10g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (7g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki

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

- Kalafior - 1/3 porcji (65g)
- Olej rzepakowy - 2/3 łyżki (6ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/5 sztuki (15g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (15g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 2/3 szklanki (65g)
- Grzanki - 3 łyżki (30g)



Sposób przygotowania:

Przygotować zupę krem.

PRZEPIS: Filecik grillowany z pieca z ziemniakami i surówka pekińska (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Filet z piersi kurczaka - 1/7 sztuki (30g)
- Kapusta pekińska - 1 i 1/2 liścia (75g)
- Marchew - 1 i 1/4 sztuki (55g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 2/3 sztuki (240g)
- Majonez light - 1/4 łyżki (6g)



Sposób przygotowania:

Przygotować fileta i podawać z ziemniakami i surówką pekińska.

PRZEPIS: Budyń waniliowy na mleku, kruche ciasteczko (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) - 1 porcja

- Budyń, o smaku waniliowym z cukrem Winiary - 1/4 opakowania (10g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 2/3 szklanki (150ml)
- Ciastka kruche - 3 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Przygotować budyń - podawać z ciasteczkami

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

- Noga (udo) kurczaka - 1/8 sztuki (10g)
- Makaron gniazda, nitki - 1/3 sztuki (15g)
- Marchew - 1/2 sztuki (24g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- 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: Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym, ziemniaki i sałatka szwedzka (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Mięso mielone, wieprzowe z szynki - 1/5 szklanki (30g)
- Ogórek - 1/7 sztuki (25g)
- Ogórki konserwowe - 4 i 1/2 sztuki (45g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/3 sztuki (220g)
- Passata - 1/8 szklanki (25g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować pieczeń i podawać z ziemniakami i sałatką.

PRZEPIS: Bułeczka pszenna z masłem, kielbasą krakowską i ogórkiem konserwowym (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Kielbasa krakowska, sucha - 2 plastry (10g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/3 sztuki (30g)
- Ogórki konserwowe - 1 i 1/2 sztuki (15g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować bułkę.

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

- Jaja kurze, całe - 1/3 sztuki (20g)
- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (7g)
- Chleb graham - 1 kromka (30g)
- Majonez light - 1/4 łyżki (7g)



Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki

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

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/8 sztuki (10g)
- Bulion warzywny - 3/4 szklanki (200ml)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Makaron łazanki - 1/4 szklanki (25g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 3/4 łyżki (10g)
- 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 - (0g)



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. Kukurydzę 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 obsmażyć przez około 1,5 minuty. Następnie dodać kukurydzę 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. Odlać 1 szklankę zupy (bez kurczaka) i zmiksować ją blenderem. Przełać do reszty zupy, zagotować. Gotować jeszcze przez około 1 - 2 minuty, następnie dodać posiekaną kolendrę i wymieszać.

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

- Cukier - 3/4 łyżki (10g)
- Pierogi z serem - (120g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)



Sposób przygotowania:

Pierogi podawać z roztopionym masłem i cukrem.

PRZEPIS: Galaretka owocowa, herbatniki (Alergeny: gluten, laktoza) - 1 porcja

- Herbatniki - 5 sztuk (25g)
- Wegańska galaretka o smaku ananasowo-pomarańczowym - 1/5 opakowania (10g)



Sposób przygotowania:

Przygotuj galaretkę i podawaj z herbatnikami.