



plan ŻYWIENIOWY

Przedszkola

24.02.2025 - 28.02.2025



SPÓŁDZIELNIA SOCJALNA
TRADYCJE REGIONALNE



poniedziałek (2025-02-24)	wtorek (2025-02-25)	środa (2025-02-26)	czwartek (2025-02-27)	piątek (2025-02-28)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb pszenny z masłem , serem żółtym i pomidorem (Alergeny: gluten, laktoza) Mandarynki	Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb kukurydziany z masłem, szynką drobiową i sałatą zieloną (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Jabłko	Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb pszenno-żytni z masłem, pasztetem i ogórkiem konserwowym (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) Gruszka	Kuleczki wielozbożowe na mleku (Alergeny: laktoza, gluten, kakao) Weka z masłem i dżemem (Alergeny: gluten, laktoza) 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 pekińska z kurczakiem (Alergeny: jaja, seler, gluten) Makaron penne a'la carbonara z szyneczką (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) Kompot	Zupa brokułowa z zacierką (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) Kotlet schabowy, ziemniaki i surówka różowa (Alergeny: jaja, gluten, laktoza) Kompot	Zupa ziemniaczana na wędzonce (Alergeny: laktoza, seler) Dramstiki z ziemniakami i surówka wielowarzynna (Alergeny: gluten, seler) Kompot	Krem z dyni z grzankami (Alergeny: laktoza, seler, gluten) Gulasz wieprzowy z kaszą i surówką z buraczków (Alergeny: laktoza, seler, gluten) Pączki tradycyjne Kompot	Kwaśnica z ziemniakami (Alergeny: seler) Naleśniki z serem na słodko (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) Kompot
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Mini drożdżówka z marmoladą (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) Herbata owocowa	Budyń waniliowy, biszkopty (Alergeny: laktoza, gluten, jaja)	Shake kakaowo-bananowy, paluchy kukurydziane (Alergeny: laktoza, gluten, kakao, jaja)	Bułka grahamka z masłem, kielbasą żywiecką i rzodkiewką (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Herbata owocowa	Mini pizza (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Woda źródlana

poniedziałek (2025-02-24)	wtorek (2025-02-25)	środa (2025-02-26)	czwartek (2025-02-27)	piątek (2025-02-28)
<p>Energia: Kcal 1035 = 4332 kJ Kcal z tłuszczu 25,20 % Kcal z białka 12,56 % Kcal z węglowodanów 63,71 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 164,85 g Błonnik: 10,06 g Skrobia: 103,91 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 32,50 g Białko roślinne: 12,11 g Białko zwierzęce: 3,92 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 28,98 g Cholesterol: 99,04 mg</p>	<p>Energia: Kcal 988 = 4123 kJ Kcal z tłuszczu 26,30 % Kcal z białka 14,75 % Kcal z węglowodanów 63,09 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 155,83 g Błonnik: 24,80 g Skrobia: 71,42 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 36,43 g Białko roślinne: 11,93 g Białko zwierzęce: 14,37 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 28,87 g Cholesterol: 95,23 mg</p>	<p>Energia: Kcal 998 = 4185 kJ Kcal z tłuszczu 27,45 % Kcal z białka 14,47 % Kcal z węglowodanów 62,79 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 156,65 g Błonnik: 26,79 g Skrobia: 52,75 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 36,10 g Białko roślinne: 18,62 g Białko zwierzęce: 9,90 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 30,44 g Cholesterol: 74,28 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1055 = 4417 kJ Kcal z tłuszczu 28,32 % Kcal z białka 13,25 % Kcal z węglowodanów 60,91 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 160,65 g Błonnik: 17,27 g Skrobia: 44,55 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 34,96 g Białko roślinne: 11,05 g Białko zwierzęce: 15,21 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 33,20 g Cholesterol: 96,93 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1023 = 4276 kJ Kcal z tłuszczu 28,13 % Kcal z białka 13,24 % Kcal z węglowodanów 61,10 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 156,26 g Błonnik: 16,99 g Skrobia: 56,46 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 33,87 g Białko roślinne: 11,83 g Białko zwierzęce: 12,75 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 31,98 g Cholesterol: 114,56 mg</p>



24.02.2025 (poniedziałek)

► Śniadanie (E: 295kcal, B o.: 10.36g, T: 13.01g, W o.: 35.74g)

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 pomidorem (Alergeny: gluten, laktoza) (E: 163kcal, B o.: 5.25g, T: 8.32g, W o.: 17.26g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 487kcal, B o.: 16.92g, T: 10.17g, W o.: 83.42g)

Zupa pekińska z kurczakiem (Alergeny: jaja, seler, gluten) (E: 221kcal, B o.: 8.15g, T: 1.65g, W o.: 44.65g) 1 porcja

Makaron penne a'la carbonara z szyneczką (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 253kcal, B o.: 8.64g, T: 8.47g, W o.: 35.54g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 253kcal, B o.: 5.22g, T: 5.8g, W o.: 45.69g)

Mini drożdżówka z marmoladą (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) (E: 252kcal, B o.: 5.2g, T: 5.8g, W o.: 45.6g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1035 kcal	Białko ogółem:	32.5 g
Tłuszcz:	28.98 g	Węglowodany ogółem:	164.85 g
Błonnik pokarmowy:	10.06 g		



25.02.2025 (wtorek)

► Śniadanie (E: 270kcal, B o.: 6.39g, T: 11.42g, W o.: 36.04g)

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 sałatą zieloną (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 171kcal, B o.: 4.04g, T: 9.29g, W o.: 17.62g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 540kcal, B o.: 22.04g, T: 13.33g, W o.: 92.92g)

Zupa brokułowa z zacierką (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 115kcal, B o.: 5.75g, T: 1.12g, W o.: 23.02g) 1 porcja

Kotlet schabowy, ziemniaki i surówka różowa (Alergeny: jaja, gluten, laktoza) (E: 412kcal, B o.: 16.16g, T: 12.16g, W o.: 66.67g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 178kcal, B o.: 8g, T: 4.12g, W o.: 26.87g)

Budyń waniliowy, biszkopty (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) (E: 178kcal, B o.: 8g, T: 4.12g, W o.: 26.87g) 1 porcja

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	988 kcal	Białko ogółem:	36.43 g
Tłuszcz:	28.87 g	Węglowodany ogółem:	155.83 g
Błonnik pokarmowy:	24.8 g		



26.02.2025 (środa)

► Śniadanie (E: 298kcal, B o.: 8.95g, T: 12.24g, W o.: 38.74g)

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, pasztetem i ogórkiem konserwowym (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) (E: 153kcal, B o.: 3.84g, T: 7.55g, W o.: 17.06g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 460kcal, B o.: 18.79g, T: 13.58g, W o.: 75.13g)

Zupa ziemniaczana na wędzonce (Alergeny: laktoza, seler) (E: 52kcal, B o.: 1.26g, T: 3.57g, W o.: 4.07g) 1 porcja

Dramstki z ziemniakami i surówka wielowarzywna (Alergeny: gluten, seler) (E: 395kcal, B o.: 17.4g, T: 9.96g, W o.: 67.83g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 240kcal, B o.: 8.36g, T: 4.62g, W o.: 42.78g)

Shake kakaowo-bananowy, paluchy kukurydziane (Alergeny: laktoza, gluten, kakao, jaja) (E: 240kcal, B o.: 8.36g, T: 4.62g, W o.: 42.78g) 1 porcja

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	998 kcal	Białko ogółem:	36.1 g
Tłuszcz:	30.44 g	Węglowodany ogółem:	156.65 g
Błonnik pokarmowy:	26.79 g		



27.02.2025 (czwartek)

► Śniadanie (E: 407kcal, B o.: 11.34g, T: 9.24g, W o.: 70.78g)

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 dżemem (Alergeny: gluten, laktoza) (E: 135kcal, B o.: 2.66g, T: 5.22g, W o.: 19.5g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 506kcal, B o.: 18.62g, T: 17.71g, W o.: 72.48g)

Krem z dyni z grzankami (Alergeny: laktoza, seler, gluten) (E: 116kcal, B o.: 2.48g, T: 4.27g, W o.: 17.92g) 1 porcja

Gulasz wieprzowy z kaszą i surówką z buraczków (Alergeny: laktoza, seler, gluten) (E: 252kcal, B o.: 13.73g, T: 8.74g, W o.: 32.7g) 1 porcja

Pączki tradycyjne (E: 125kcal, B o.: 2.28g, T: 4.65g, W o.: 18.63g) 1/3 sztuki (30g)

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

► Podwieczorek (E: 142kcal, B o.: 5g, T: 6.25g, W o.: 17.39g)

Bułka grahamka z masłem, kielbasą żywiecką i rzodkiewką (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 141kcal, B o.: 4.98g, T: 6.25g, W o.: 17.3g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1055 kcal	Białko ogółem:	34.96 g
Tłuszcz:	33.2 g	Węglowodany ogółem:	160.65 g
Błonnik pokarmowy:	17.27 g		



28.02.2025 (piątek)

► Śniadanie (E: 232kcal, B o.: 7.37g, T: 10.2g, W o.: 30.74g)

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: 150kcal, B o.: 4.42g, T: 8.27g, W o.: 15.72g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 502kcal, B o.: 18.3g, T: 12.79g, W o.: 81.57g)

Kwaśnica z ziemniakami (Alergeny: seler) (E: 129kcal, B o.: 3.9g, T: 1.09g, W o.: 30.02g) 1 porcja

Naleśniki z serem na słodko (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) (E: 360kcal, B o.: 14.27g, T: 11.65g, W o.: 48.32g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 289kcal, B o.: 8.2g, T: 8.99g, W o.: 43.95g)

Mini pizza (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 289kcal, B o.: 8.2g, T: 8.99g, W o.: 43.95g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1023 kcal	Białko ogółem:	33.87 g
Tłuszcz:	31.98 g	Węglowodany ogółem:	156.26 g
Błonnik pokarmowy:	16.99 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 pomidorem (Alergeny: gluten, laktoza) - 1 porcja

- Chleb pszenny - 1 i 1/4 kromki (30g)
- Pomidor - 1/8 sztuki (15g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Ser żółty z kminkiem - 1/2 plastra (10g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki

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

- Makaron dwujajeczny - 1/2 szklanki (35g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/8 sztuki (4g)
- Ketchup, łagodny - 1 łyżka (15g)
- Mąka ziemniaczana - 1/3 łyżki (10g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 1 i 1/4 sztuki (25g)
- Przecier pomidorowy - 2/3 łyżki (10g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/3 szklanki (35g)
- Bulion rosółowy - 3/4 szklanki (200ml)

**Sposób przygotowania:**

Z wszystkich składników przygotować zupę

PRZEPIS: Makaron penne a'la carbonara z szyneczką (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) - 1 porcja

- Ser parmezan - 1/8 plastra (1g)
- Makaron, penne - 3/4 szklanki (50g)
- Olej rzepakowy - 2/3 łyżki (6ml)
- Szynka drobiowa, mielona - 1/2 plastra (10g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)

**Sposób przygotowania:**

Ugotować 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: Mini drożdżówka z marmoladą (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3 łyżki (35g)
- Cukier - 1/3 łyżki (4g)
- Cukier puder - 1/3 łyżki (3g)
- Drożdże piekarskie, prasowane - 1/8 kostki (2g)
- Marmolada wieloowocowa - 3/4 łyżki (20g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Masło ekstra - 1/2 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, szynką drobiową i sałatą zieloną (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Chleb z mąki kukurydzianej - 1 kromka (35g)
- Szynka drobiowa, mielona - 1/2 plastra (10g)
- Sałata - 1/8 sztuki (20g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki.

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

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/8 sztuki (5g)
- Brokuły, mrożone - 1/8 opakowania (35g)
- Makaron zacierka - 1/4 szklanki (40g)
- Marchew - 1 i 1/4 sztuki (55g)
- Pietruszka, korzeń - 1/5 sztuki (15g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Liść laurowy, suszony - 1 i 1/2 sztuki (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- 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: Kotlet schabowy, ziemniaki i surówka różowa (Alergeny: jaja, gluten, laktoza) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (4g)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/7 sztuki (30g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (45g)
- Kapusta czerwona - 1/2 szklanki (55g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Otręby pszenne - 4 łyżki (16g)
- 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 2/3 sztuki (230g)



Sposób przygotowania:

Pierś rozciąć na cienkie kotlety, przyprawić, obtoczyć w jajku i otrębach. Piec w nagrzanym piekarniku na złoty kolor. Seler zetrzeć na tarce na małych oczkach. Wymieszać z jogurtem oraz doprawić solą i pieprzem. Podawać z ugotowanymi ziemniakami i surówką z selera.

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

- Biszkopty - 8 i 1/3 sztuki (25g)
- Budyń, o smaku waniliowym z cukrem - Winiary - 1/3 opakowania (15g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 2/3 szklanki (150ml)



Sposób przygotowania:

Przygotować budyń i podawać z biszkoptami

PRZEPIS: Chleb pszenno-żytni z masłem, pasztetem i ogórkiem konserwowym (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) - 1 porcja

- Chleb graham, pszenno-żytni - 1 kromka (30g)
- Ogórki konserwowe - 6 sztuk (60g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Pasztet z kurczaka - 1/2 plastra (10g)



Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki

PRZEPIS: Zupa ziemniaczana na wędzonce (Alergeny: laktoza, seler) - 1 porcja

- Bulion warzywny - 1/6 szklanki (38ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Oliwa z oliwek - 1/5 łyżki (2ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 1/5 sztuki (18g)
- Gałka muszkatołowa, mielona - 1 szczypta (1g)
- Indyk, wędzony - 1/8 porcji (3g)



Sposób przygotowania:

Szynkę pokroić w kostkę i podsmażyć na oleju. Ziemniaki obrać i pokroić w kostkę. Do garnka wlać wodę (500 ml), dodać ziemniaki, bulion warzywny. Gotować 20 minut. Dodać śmietanę, przyprawy, zblendować. Przed podaniem posypać szynką.

PRZEPIS: Dramstiki z ziemniakami i surówka wielowarzywna (Alergeny: gluten, seler) - 1 porcja

- Jabłko - 2/3 sztuki (100g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (100g)
- Kapusta czerwona - 2/3 szklanki (67g)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 2/3 łyżki (6ml)
- Pietruszka, korzeń - 1 i 1/4 sztuki (100g)
- Por - 3/4 sztuki (100g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (100g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (35g)



Sposób przygotowania:

Przygotować dramstiki, podawać z ziemniakami i surówką

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

- Banan - 1/4 sztuki (30g)
- Chrupki kukurydziane - 5 garści (25g)
- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 5 łyżek (100g)
- Kakao 16%, proszek - 3/4 łyżki (8g)
- Truskawki - 1/8 szklanki (10g)



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 dżemem (Alergeny: gluten, laktoza) - 1 porcja

- Dżem truskawkowy, niskosłodzony - 1 łyżeczka (15g)
- Masło ekstra - 1/3 plastra (4g)
- Bułka pszenna - (30g)



Sposób przygotowania:

Wekę posmarować masłem i miodem.

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

- Dynia - 1/8 sztuki (10g)
- Grzanki razowe - 1 i 1/2 łyżki (15g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Oliwa z oliwek - 1/5 łyżki (2ml)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/3 szklanki (30g)
- Gałka muskatołowa, mielona - 2 szczypty (2g)

**Sposób przygotowania:**

Obrane warzywa pokroić w cząstki. Poddusić w garnku z niewielką ilością wody (około szklanki). Gdy warzywa będą miękkie, dodać oliwę z oliwek, przyprawy i zmiksować na gładką masę.

PRZEPIS: Gulasz wieprzowy z kaszą i surówką z buraczków (Alergeny: laktoza, seler, gluten) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Burak - 2/3 sztuki (65g)
- Cebula - 1/8 sztuki (8g)
- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Kasza gryczana - 1/4 woreczka (25g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka, w proszku - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/7 porcji (35g)
- Masło - 1/8 plastra (1g)

**Sposób przygotowania:**

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

- Bułki grahamki - 1/3 sztuki (30g)
- Kielbasa żywiecka - 2 i 1/2 plastra (10g)
- Rzodkiewka - 2/3 sztuki (10g)
- Masło ekstra - 1/3 plastra (4g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować bułki.

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

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Szczypiorek - 3 łyżki (15g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (7g)
- Chleb graham - 1 kromka (30g)
- Majonez light - 1/6 łyżki (4g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki

PRZEPIS: Kwaśnica z ziemniakami (Alergeny: seler) - 1 porcja

- Kapusta kwaszona - 2/3 szklanki (75g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Boczek wędzony, bez kości - 1/8 plastra (1g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (85g)
- Ziele angielskie - 1 łyżeczka (3g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kwaśnicę

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

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Cukier - 3/4 łyżki (10g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 3 i 3/4 łyżki (45g)
- Olej rzepakowy - 3/4 łyżki (8ml)
- Ser twarogowy, półtłusty - 1 i 1/4 plastra (35g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/4 szklanki (55ml)

**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 i 1/3 łyżki (40g)
- Cukier - 3/4 łyżki (10g)
- Drożdże babuni, świeże - 1/8 kostki (5g)
- Olej rzepakowy - 2/3 łyżki (6ml)
- Ser gouda - 1/3 plastra (10g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Kukurydza, konserwowa - 1/2 łyżki (10g)
- Passata - 1/8 szklanki (25g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować ciasto i upiec mini pizze