



# plan ŻYWIENIOWY

---

Przedszkola

**25.11.2024 - 29.11.2024**



SPÓŁDZIELNIA SOCJALNA  
TRADYCJE REGIONALNE



<b>poniedziałek (2024-11-25)</b>	<b>wtorek (2024-11-26)</b>	<b>środa (2024-11-27)</b>	<b>czwartek (2024-11-28)</b>	<b>piątek (2024-11-29)</b>
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb pszenno-żytni z masłem, serem żółtym i pomidorem (Alergeny: gluten, laktoza) Jabłko	Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb kukurydziany z masłem, kielbasą żywiecką i ogórkiem zielonym (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Pomarańcza	Płatki kukurydziane na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Weka z masłem i dżemem (Alergeny: gluten, laktoza) Banan	Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb pszenno-żytni z masłem, jajkiem gotowanym i pomidorem (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) Mandarynki	Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb pszenny z masłem, pasta z sera, łososia i koperku (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Gruszka
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Zupa kalafiorowa z zacierką (Alergeny: laktoza, jaja, seler, gluten) Makaron penne z sosem mięsno-warzwnym (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) Kompot	Zupa ziemniaczana na wędzonce (Alergeny: laktoza, seler) Kęski drobiowe w sosie koperkowym, ryż i surówka colesław (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Kompot	Zupa pomidorowa z ryżem (Alergeny: seler, laktoza) Kotlecik drobiowy panierowany z ziemniakami i surówką pekińską (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) Kompot	Zupa fasolowa z makaronem (Alergeny: gluten, seler, jaja, laktoza) Schab duszony w sosie własnym z ziemniakami i buraczki (Alergeny: gluten, seler) Kompot	Zalewajka po krakowsku (Alergeny: laktoza, jaja, seler) Naleśniki z prażonymi jabłkami i cynamonem (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) Kompot
<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>
Shake kakaowo-bananowy, paluchy kukurydziane (Alergeny: laktoza, gluten, kakao, jaja)	Bułeczka z kruszonką (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) Herbata owocowa	Chleb graham z masłem, szynką konserwową i papryką czerwoną (Alergeny: laktoza, gluten) Herbata z cytryną	Mus z kaszy manny na mleku z sokiem malinowym (Alergeny: gluten, laktoza) Woda źródlana	Ciasto marchewkowe (Alergeny: gluten, jaja) Herbata owocowa

poniedziałek (2024-11-25)	wtorek (2024-11-26)	środa (2024-11-27)	czwartek (2024-11-28)	piątek (2024-11-29)
<p><b>Energia:</b> Kcal <b>1030 = 4315 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>25,05 %</b> Kcal z białka <b>13,84 %</b> Kcal z węglowodanów <b>62,96 %</b></p> <p><b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>162,11 g</b> Błonnik: <b>17,25 g</b> Skrobia: <b>97,39 g</b></p> <p><b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>35,64 g</b> Białko roślinne: <b>11,52 g</b> Białko zwierzęce: <b>9,83 g</b></p> <p><b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>28,67 g</b> Cholesterol: <b>80,78 mg</b></p>	<p><b>Energia:</b> Kcal <b>1031 = 4332 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>27,31 %</b> Kcal z białka <b>13,60 %</b> Kcal z węglowodanów <b>61,16 %</b></p> <p><b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>157,63 g</b> Błonnik: <b>11,67 g</b> Skrobia: <b>82,51 g</b></p> <p><b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>35,05 g</b> Białko roślinne: <b>12,80 g</b> Białko zwierzęce: <b>10,64 g</b></p> <p><b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>31,28 g</b> Cholesterol: <b>133,67 mg</b></p>	<p><b>Energia:</b> Kcal <b>1019 = 4274 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>28,58 %</b> Kcal z białka <b>12,61 %</b> Kcal z węglowodanów <b>61,28 %</b></p> <p><b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>156,10 g</b> Błonnik: <b>16,66 g</b> Skrobia: <b>75,84 g</b></p> <p><b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>32,13 g</b> Białko roślinne: <b>12,84 g</b> Białko zwierzęce: <b>12,16 g</b></p> <p><b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>32,36 g</b> Cholesterol: <b>107,19 mg</b></p>	<p><b>Energia:</b> Kcal <b>1021 = 4280 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>26,86 %</b> Kcal z białka <b>13,89 %</b> Kcal z węglowodanów <b>61,12 %</b></p> <p><b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>156,02 g</b> Błonnik: <b>15,26 g</b> Skrobia: <b>97,12 g</b></p> <p><b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>35,45 g</b> Białko roślinne: <b>14,55 g</b> Białko zwierzęce: <b>13,62 g</b></p> <p><b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>30,47 g</b> Cholesterol: <b>116,68 mg</b></p>	<p><b>Energia:</b> Kcal <b>1018 = 4281 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>28,20 %</b> Kcal z białka <b>12,69 %</b> Kcal z węglowodanów <b>61,64 %</b></p> <p><b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>156,87 g</b> Błonnik: <b>12,79 g</b> Skrobia: <b>87,89 g</b></p> <p><b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>32,30 g</b> Białko roślinne: <b>14,85 g</b> Białko zwierzęce: <b>12,79 g</b></p> <p><b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>31,90 g</b> Cholesterol: <b>184,53 mg</b></p>



25.11.2024 (poniedziałek)

**► Śniadanie (E: 257kcal, B o.: 7.55g, T: 10.64g, W o.: 33.12g)**

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, serem żółtym i pomidorem (Alergeny: gluten, laktoza) (E: 158kcal, B o.: 5.2g, T: 8.51g, W o.: 14.7g) 1 porcja

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

**► Obiad (E: 420kcal, B o.: 17.96g, T: 12.8g, W o.: 59.97g)**

Zupa kalafiorowa z zacierką (Alergeny: laktoza, jaja, seler, gluten) (E: 91kcal, B o.: 2.9g, T: 5.17g, W o.: 9.17g) 1 porcja

Makaron penne z sosem mięsno-warzwnym (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 316kcal, B o.: 14.93g, T: 7.58g, W o.: 47.57g) 1 porcja

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

**► Podwieczorek (E: 353kcal, B o.: 10.13g, T: 5.23g, W o.: 69.02g)**

Shake kakaowo-bananowy, paluchy kukurydziane (Alergeny: laktoza, gluten, kakao, jaja) (E: 353kcal, B o.: 10.13g, T: 5.23g, W o.: 69.02g) 1 porcja

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1030 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	35.64 g
<b>Tłuszcz:</b>	28.67 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	162.11 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	17.25 g		



26.11.2024 (wtorek)

**► Śniadanie (E: 321kcal, B o.: 10.23g, T: 15.58g, W o.: 35.86g)**

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

Chleb kukurydziany z masłem, kiełbasą żywiecką i ogórkiem zielonym (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 187kcal, B o.: 4.82g, T: 10.89g, W o.: 17.28g) 1 porcja

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

**► Obiad (E: 447kcal, B o.: 17.92g, T: 10.87g, W o.: 72.84g)**

Zupa ziemniaczana na wędzonce (Alergeny: laktoza, seler) (E: 165kcal, B o.: 4.51g, T: 6.89g, W o.: 21.79g) 1 porcja

Kęski drobiowe w sosie koperkowym, ryż i surówka colesław (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 269kcal, B o.: 13.28g, T: 3.93g, W o.: 47.82g) 1 porcja

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

**► Podwieczorek (E: 263kcal, B o.: 6.9g, T: 4.83g, W o.: 48.93g)**

Bułeczka z kruszonką (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) (E: 262kcal, B o.: 6.88g, T: 4.83g, W o.: 48.84g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1031 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	35.05 g
<b>Tłuszcz:</b>	31.28 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	157.63 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	11.67 g		



27.11.2024 (środa)

**► Śniadanie (E: 353kcal, B o.: 7.67g, T: 10.63g, W o.: 58.06g)**

Płatki kukurydziane na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 98kcal, B o.: 3.99g, T: 3.45g, W o.: 13.16g) 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: 509kcal, B o.: 19.38g, T: 13.29g, W o.: 83.39g)**

Zupa pomidorowa z ryżem (Alergeny: seler, laktoza) (E: 137kcal, B o.: 3.33g, T: 5.71g, W o.: 19.06g) 1 porcja

Kotlecik drobiowy panierowany z ziemniakami i surówką pekińską (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) (E: 359kcal, B o.: 15.92g, T: 7.53g, W o.: 61.1g) 1 porcja

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

**► Podwieczorek (E: 157kcal, B o.: 5.08g, T: 8.44g, W o.: 14.65g)**

Chleb graham z masłem, szynką konserwową i papryką czerwoną (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 152kcal, B o.: 4.9g, T: 8.41g, W o.: 13.7g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1019 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	32.13 g
<b>Tłuszcz:</b>	32.36 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	156.1 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	16.66 g		



28.11.2024 (czwartek)

**► Śniadanie (E: 228kcal, B o.: 6.8g, T: 8.91g, W o.: 30.57g)**

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, jajkiem gotowanym i pomidorem (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) (E: 134kcal, B o.: 4.25g, T: 6.98g, W o.: 13.05g) 1 porcja

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

**► Obiad (E: 542kcal, B o.: 20.97g, T: 17.57g, W o.: 78.15g)**

Zupa fasolowa z makaronem (Alergeny: gluten, seler, jaja, laktoza) (E: 264kcal, B o.: 8.23g, T: 11.13g, W o.: 33.51g) 1 porcja

Schab duszony w sosie własnym z ziemniakami i buraczki (Alergeny: gluten, seler) (E: 265kcal, B o.: 12.61g, T: 6.39g, W o.: 41.41g) 1 porcja

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

**► Podwieczorek (E: 251kcal, B o.: 7.68g, T: 3.99g, W o.: 47.3g)**

Mus z kaszy manny na mleku z sokiem malinowym (Alergeny: gluten, laktoza) (E: 251kcal, B o.: 7.68g, T: 3.99g, W o.: 47.3g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1021 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	35.45 g
<b>Tłuszcz:</b>	30.47 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	156.02 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	15.26 g		



29.11.2024 (piątek)

**► Śniadanie (E: 291kcal, B o.: 12g, T: 10.59g, W o.: 38.99g)**

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 z sera, łososia i koperku (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 146kcal, B o.: 6.89g, T: 5.9g, W o.: 17.31g) 1 porcja

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

**► Obiad (E: 469kcal, B o.: 13.65g, T: 16.49g, W o.: 69.24g)**

Zalewajka po krakowsku (Alergeny: laktoza, jaja, seler) (E: 189kcal, B o.: 6.87g, T: 8.76g, W o.: 21.51g) 1 porcja

Naleśniki z prażonymi jabłkami i cynamonem (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) (E: 267kcal, B o.: 6.65g, T: 7.68g, W o.: 44.5g) 1 porcja

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

**► Podwieczorek (E: 258kcal, B o.: 6.65g, T: 4.82g, W o.: 48.64g)**

Ciasto marchewkowe (Alergeny: gluten, jaja) (E: 257kcal, B o.: 6.63g, T: 4.82g, W o.: 48.55g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1018 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	32.3 g
<b>Tłuszcz:</b>	31.9 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	156.87 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	12.79 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, serem żółtym i pomidorem (Alergeny: gluten, laktoza) - 1 porcja

- Chleb graham, pszenno-żytni - 1 kromka (30g)
- Pomidor - 1/4 sztuki (50g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Ser żółty z kminkiem - 1/2 plastra (10g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki

---

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

- Bulion warzywny - 3/4 szklanki (200ml)
- Kalafior - 1/8 porcji (15g)
- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Makaron zacierka - 1/8 szklanki (15g)
- Por - 1/8 sztuki (8g)
- Sól biała - 5 szczypt (5g)
- Cebula dymka - 1 sztuka (20g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Gałka muskatołowa, 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:** Makaron penne z sosem mięsno-warzywnym (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Makaron, penne - 3/4 szklanki (50g)
- Mięso mielone, wieprzowe z szynki - 1/5 szklanki (30g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/2 szklanki (45g)
- 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:** Shake kakaowo-bananowy, paluchy kukurydziane (Alergeny: laktoza, gluten, kakao, jaja) - 1 porcja

- Banan - 3/4 sztuki (100g)
- Chrupki kukurydziane - 7 garści (35g)
- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 5 łyżek (100g)
- Kakao 16%, proszek - 3/4 łyżki (8g)
- Truskawki - 1/4 szklanki (35g)



**Sposób przygotowania:**

Przygotować shake.

---

**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, kiełbasą żywiecką i ogórkiem zielonym (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Chleb z mąki kukurydzianej - 1 kromka (35g)
- Kiełbasa żywiecka - 2 i 1/2 plastra (10g)
- Ogórek - 1/8 sztuki (15g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)



**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki

---

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

- Bulion warzywny - 3/4 szklanki (200ml)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (4ml)
- Oliwa z oliwek - 1/5 łyżki (2ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (100g)
- Gałka muskatołowa, mielona - 1 szczypta (1g)
- Indyk, wędzony - 1/8 porcji (6g)



**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:** Kęski drobiowe w sosie koperkowym, ryż i surówka colesław (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Filet z piersi kurczaka - 1/6 sztuki (35g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (85g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/4 szklanki (45g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Koper, świeży - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Majonez light - 1/6 łyżki (4g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kęski drobiowe, podawać z sosem, ryżem i surówką

---

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

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3 i 3/4 łyżki (45g)
- Cukier - 1/2 łyżki (6g)
- Cukier puder - 3/4 łyżki (8g)
- Drożdże piekarskie, prasowane - 1/8 kostki (2g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/8 szklanki (25ml)
- Masło ekstra - 1/3 plastra (3g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować bułeczki. Posypać kruszonką.

---

**PRZEPIS:** Herbata owocowa - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Zaparzyć herbatę.

---

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

- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Płatki kukurydziane - 1/3 szklanki (10g)

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

- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pomidor - 1/4 sztuki (45g)
- Pieprz czarny - 3 szczypty (3g)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (15g)
- 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:** Kotlecik drobiowy panierowany z ziemniakami i surówką pekińską (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/6 sztuki (35g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Kapusta pekińska - 3/4 liścia (45g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- 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)
- Jogurt grecki z pełnego mleka - 1/3 łyżki (6g)

**Sposób przygotowania:**

Pierś rozciąć na cienkie kotlety, przyprawić, obtoczyć w jajku i otrębach. Piec w nagrzanym piekarniku na złoty kolor. Jabłko i marchewkę umyć i obrać. Zetrzeć na tarce na małych oczkach. Wymieszać z jogurtem oraz doprawić solą i pieprzem. Podawać z ugotowanymi ziemniakami i surówką z marchwi i jabłka.

**PRZEPIS:** Chleb graham z masłem, szynką konserwową i papryką czerwoną (Alergeny: laktoza, gluten) - 1 porcja

- Chleb graham, pszenno-żytni - 1 kromka (30g)
- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (20g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Szynka konserwowa - 3/4 plastra (15g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki

**PRZEPIS:** Herbata z cytryną - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Do herbaty dodać cytrynę.

**PRZEPIS:** Chleb pszenno-żytni z masłem, jajkiem gotowanym i pomidorem (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (15g)
- Chleb graham, pszenno-żytni - 1 kromka (30g)
- Pomidor - 1/8 sztuki (15g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)



**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki

**PRZEPIS:** Zupa fasolowa z makaronem (Alergeny: gluten, seler, jaja, laktoza) - 1 porcja

- Makaron dwujajeczny - 1/3 szklanki (25g)
- Bulion warzywny - 1/2 szklanki (125ml)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Cukinia - 1/8 sztuki (63g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Marchew - 1/4 sztuki (11g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Natka pietruszki, suszona - 1/3 łyżeczki (1g)
- Fasola biała, surowa - (15g)



**Sposób przygotowania:**

Na oliwie zeszklić cebulę, dodać czosnek oraz starte warzywa. Jak już będą miękkie wlać bulion i gotować 10 minut. Na koniec dodać ugotowaną wcześniej fasolę. Przed podaniem posypać pietruszką.

**PRZEPIS:** Schab duszony w sosie własnym z ziemniakami i buraczkami (Alergeny: gluten, seler) - 6 porcji

- Oliwa z oliwek - 2 łyżki (20ml)
- Liście kolendry, suszone - 1 łyżeczka (3g)
- Majeranek, suszony - 1 łyżeczka (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, średnie - 13 i 1/3 sztuki (1200g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 3/4 porcji (210g)
- Buraczki z jabłkami - (210g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)



**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:** Mus z kaszy manny na mleku z sokiem malinowym (Alergeny: gluten, laktoza) - 1 porcja

- Kasza manna - 1/4 szklanki (45g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Sok malinowy, koncentrat - 1 i 1/2 łyżki (15ml)



**Sposób przygotowania:**

Gotować kaszę aż do wchłonięcia wody. Podawać z sokiem malinowym.

---

**PRZEPIS:** Chleb pszenny z masłem, pasta z sera, łososia i koperku (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Chleb pszenny - 1 i 1/4 kromki (30g)
- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 1/3 plastra (10g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Łosoś, wędzony - 1/8 opakowania (10g)



**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki

---

**PRZEPIS:** Zalewajka po krakowsku (Alergeny: laktoza, jaja, seler) - 1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/8 sztuki (15g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Ziemniaki, późne - 1/2 sztuki (45g)
- Żurek - (40ml)
- Jaja gotowane - 1/5 sztuki (10g)
- Boczek, gotowany - 1/3 plastra (4g)



**Sposób przygotowania:**

Przygotować zupę.

---

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

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (15g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3 łyżki (35g)
- Cukier - 2/3 łyżki (7g)
- Jabłko - 1/3 sztuki (65g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (25ml)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Cynamon, mielony - 3/4 łyżeczki (3g)



**Sposób przygotowania:**

Przygotować naleśniki

---

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

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 550 - 3 i 3/4 łyżki (45g)
- Cukier - 3/4 łyżki (10g)
- Marchew - 1 i 1/3 sztuki (65g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



**Sposób przygotowania:**

Przygotować ciasto