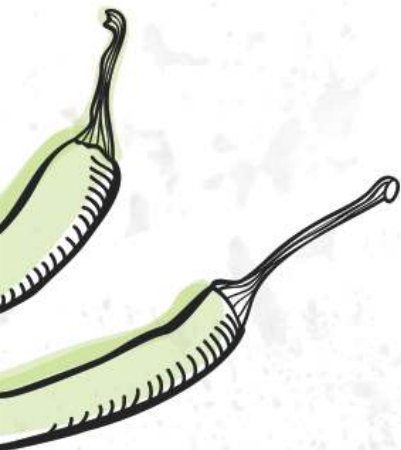


plan ŻYWIENIOWY

Przedszkola

27.01.2025 - 31.01.2025



SPÓŁDZIELNIA SOCJALNA
TRADYCJE REGIONALNE



poniedziałek (2025-01-27)	wtorek (2025-01-28)	środa (2025-01-29)	czwartek (2025-01-30)	piątek (2025-01-31)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb pszenny z masłem, serem żółtym i papryką czerwoną (Alergeny: laktoza, gluten) Gruszka	Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb pszenno - żytni z masłem, szynką drobiową i ogórkiem zielonym (Alergeny: gluten, laktoza) Jabłko	Kuleczki wielozbożowe na mleku (Alergeny: laktoza, gluten, kakao) Weka z masłem i miodem (Alergeny: gluten, laktoza) Banan	Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb kukurydziany z masłem, kielbasą żywiecką i pomidorem (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Mandarynki	Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb graham z masłem i pastą pomidorową z makrelą i szczypiorkiem (Alergeny: gluten, ryby, laktoza, seler) Marchew
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa pomidorowa z ryżem (Alergeny: seler, laktoza) Makaron penne z kurczakiem, szpinakiem i pieczarkami (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) Kompot	Krupnik z ziemniakami (Alergeny: seler, gluten) Kotlet drobiowy panierowany z ziemniakami i surówka różowa (Alergeny: gluten, jaja, seler) Kompot	Zupa fasolowa z makaronem (Alergeny: gluten, seler, jaja, laktoza) Pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym, kasza i buraczki (Alergeny: gluten, laktoza, seler, jaja) Kompot	Żurek z białą kielbasą i jajkiem (Alergeny: gluten, laktoza, seler, jaja) Eskalopek wieprzowy z ziemniakami i surówką pekińską (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) Kompot	Barszcz ukraiński (Alergeny: seler, laktoza, gluten) Racuchy z jabłkami (Alergeny: jaja, gluten, laktoza) Kompot
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Mini drożdżówka z marmoladą (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) Herbata owocowa	Kasza kukurydziana na mleku z sokiem malinowym, herbatniki (Alergeny: laktoza, gluten, jaja)	Chleb graham z szynką alpejską i sałatą zieloną (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Herbata owocowa	Jogurcik naturalny, pieczywo chrupkie Wasa (Alergeny: laktoza, gluten)	Galaretko owocowa, kruche ciastko (Alergeny: laktoza, gluten, jaja)

poniedziałek (2025-01-27)	wtorek (2025-01-28)	środa (2025-01-29)	czwartek (2025-01-30)	piątek (2025-01-31)
<p>Energia: Kcal 1042 = 4357 kJ Kcal z tłuszczu 28,40 % Kcal z białka 13,88 % Kcal z węglowodanów 59,54 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 155,10 g Błonnik: 10,26 g Skrobia: 93,03 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 36,15 g Białko roślinne: 11,87 g Białko zwierzęce: 7,67 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 32,88 g Cholesterol: 113,23 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1058 = 4432 kJ Kcal z tłuszczu 26,20 % Kcal z białka 12,81 % Kcal z węglowodanów 64,33 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 170,16 g Błonnik: 19,61 g Skrobia: 76,99 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 33,87 g Białko roślinne: 13,48 g Białko zwierzęce: 16,18 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 30,80 g Cholesterol: 111,63 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1041 = 4364 kJ Kcal z tłuszczu 27,65 % Kcal z białka 13,85 % Kcal z węglowodanów 60,12 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 156,46 g Błonnik: 14,25 g Skrobia: 61,93 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 36,05 g Białko roślinne: 11,24 g Białko zwierzęce: 14,13 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 31,98 g Cholesterol: 110,61 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1018 = 4272 kJ Kcal z tłuszczu 24,68 % Kcal z białka 14,28 % Kcal z węglowodanów 62,45 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 158,93 g Błonnik: 19,12 g Skrobia: 64,02 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 36,34 g Białko roślinne: 10,99 g Białko zwierzęce: 12,95 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 27,92 g Cholesterol: 114,10 mg</p>	<p>Energia: Kcal 987 = 4125 kJ Kcal z tłuszczu 26,64 % Kcal z białka 13,47 % Kcal z węglowodanów 64,36 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 158,81 g Błonnik: 26,36 g Skrobia: 31,34 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 33,24 g Białko roślinne: 4,21 g Białko zwierzęce: 9,42 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 29,22 g Cholesterol: 170,58 mg</p>



27.01.2025 (poniedziałek)

► Śniadanie (E: 310kcal, B o.: 10.42g, T: 13.06g, W o.: 39.31g)

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 papryką czerwoną (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 165kcal, B o.: 5.31g, T: 8.37g, W o.: 17.63g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 453kcal, B o.: 19.89g, T: 13.54g, W o.: 65.07g)

Zupa pomidorowa z ryżem (Alergeny: seler, laktoza) (E: 173kcal, B o.: 4.18g, T: 5.8g, W o.: 27.31g) 1 porcja

Makaron penne z kurczakiem, szpinakiem i pieczarkami (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 267kcal, B o.: 15.58g, T: 7.69g, W o.: 34.53g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 279kcal, B o.: 5.84g, T: 6.28g, W o.: 50.72g)

Mini drożdżówka z marmoladą (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) (E: 278kcal, B o.: 5.82g, T: 6.28g, W o.: 50.63g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1042 kcal	Białko ogółem:	36.15 g
Tłuszcz:	32.88 g	Węglowodany ogółem:	155.1 g
Błonnik pokarmowy:	10.26 g		



28.01.2025 (wtorek)

► Śniadanie (E: 224kcal, B o.: 5.89g, T: 8.44g, W o.: 31.4g)

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 drobiową i ogórkiem zielonym (Alergeny: gluten, laktoza) (E: 125kcal, B o.: 3.54g, T: 6.31g, W o.: 12.98g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 575kcal, B o.: 20.52g, T: 17.87g, W o.: 88.89g)

Krupnik z ziemniakami (Alergeny: seler, gluten) (E: 117kcal, B o.: 4.71g, T: 2.89g, W o.: 20.34g) 1 porcja

Kotlet drobiowy panierowany z ziemniakami i surówka różowa (Alergeny: gluten, jaja, seler) (E: 445kcal, B o.: 15.68g, T: 14.93g, W o.: 65.32g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 259kcal, B o.: 7.46g, T: 4.49g, W o.: 49.87g)

Kasza kukurydziana na mleku z sokiem malinowym, herbatniki (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) (E: 259kcal, B o.: 7.46g, T: 4.49g, W o.: 49.87g) 1 porcja

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1058 kcal	Białko ogółem:	33.87 g
Tłuszcz:	30.8 g	Węglowodany ogółem:	170.16 g
Błonnik pokarmowy:	19.61 g		



29.01.2025 (środa)

► Śniadanie (E: 434kcal, B o.: 11.92g, T: 11.08g, W o.: 72.75g)

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 miodem (Alergeny: gluten, laktoza) (E: 143kcal, B o.: 2.64g, T: 6.84g, W o.: 17.82g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 464kcal, B o.: 18.42g, T: 14.93g, W o.: 66.24g)

Zupa fasolowa z makaronem (Alergeny: gluten, seler, jaja, laktoza) (E: 190kcal, B o.: 6.92g, T: 5.23g, W o.: 29.66g) 1 porcja

Pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym, kasza i buraczki (Alergeny: gluten, laktoza, seler, jaja) (E: 261kcal, B o.: 11.37g, T: 9.65g, W o.: 33.35g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 143kcal, B o.: 5.71g, T: 5.97g, W o.: 17.47g)

Chleb graham z szynką alpejską i sałatą zieloną (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 142kcal, B o.: 5.69g, T: 5.97g, W o.: 17.38g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1041 kcal	Białko ogółem:	36.05 g
Tłuszcz:	31.98 g	Węglowodany ogółem:	156.46 g
Błonnik pokarmowy:	14.25 g		



30.01.2025 (czwartek)

► Śniadanie (E: 304kcal, B o.: 9.6g, T: 15.09g, W o.: 33.54g)

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

Chleb kukurydziany z masłem, kielbasą żywiecką i pomidorem (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 172kcal, B o.: 4.49g, T: 10.4g, W o.: 15.06g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 570kcal, B o.: 20.19g, T: 10.45g, W o.: 103.81g)

Żurek z białą kielbasą i jajkiem (Alergeny: gluten, laktoza, seler, jaja) (E: 155kcal, B o.: 5.63g, T: 1.38g, W o.: 29.88g) 1 porcja

Eskalopek wieprzowy z ziemniakami i surówką pekińską (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 365kcal, B o.: 13.96g, T: 8.9g, W o.: 60.35g) 1 porcja

Kompot (E: 50kcal, B o.: 0.6g, T: 0.17g, W o.: 13.58g) 1 porcja

► Podwieczorek (E: 144kcal, B o.: 6.55g, T: 2.38g, W o.: 21.58g)

Jogurcik naturalny, pieczywo chrupkie Wasa (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 144kcal, B o.: 6.55g, T: 2.38g, W o.: 21.58g) 1 porcja

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1018 kcal	Białko ogółem:	36.34 g
Tłuszcz:	27.92 g	Węglowodany ogółem:	158.93 g
Błonnik pokarmowy:	19.12 g		



31.01.2025 (piątek)

► Śniadanie (E: 249kcal, B o.: 9.83g, T: 10.83g, W o.: 30.86g)

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 i pastą pomidorową z makreli i szczypiorkiem (Alergeny: gluten, ryby, laktoza, seler) (E: 167kcal, B o.: 6.88g, T: 8.9g, W o.: 15.84g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 588kcal, B o.: 22.04g, T: 14.89g, W o.: 99.72g)

Barszcz ukraiński (Alergeny: seler, laktoza, gluten) (E: 256kcal, B o.: 13.34g, T: 4.35g, W o.: 45.39g) 1 porcja

Racuchy z jabłkami (Alergeny: jaja, gluten, laktoza) (E: 319kcal, B o.: 8.57g, T: 10.49g, W o.: 51.1g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 150kcal, B o.: 1.37g, T: 3.5g, W o.: 28.23g)

Galaretkę owocową, kruche ciastko (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) (E: 150kcal, B o.: 1.37g, T: 3.5g, W o.: 28.23g) 1 porcja

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	987 kcal	Białko ogółem:	33.24 g
Tłuszcz:	29.22 g	Węglowodany ogółem:	158.81 g
Błonnik pokarmowy:	26.36 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 papryką czerwoną (Alergeny: laktoza, gluten) - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki

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 i 2/3 łyżeczki (10g)
- 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: Makaron penne z kurczakiem, szpinakiem i pieczarkami (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) - 1 porcja

- Filet z piersi kurczaka - 1/6 sztuki (35g)
- Makaron, penne - 2/3 szklanki (45g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 3/4 sztuki (15g)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Szpinak - 1 garść (25g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować makaron i podawać z kurczakiem.

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 - 1/2 łyżki (6g)
- Cukier puder - 2/3 łyżki (6g)
- 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 pszenno - żytni z masłem, szynką drobiową i ogórkiem zielonym (Alergeny: gluten, laktoza) - 1 porcja

- Chleb graham, pszenno-żytni - 1 kromka (30g)
- Ogórek - 1/8 sztuki (15g)
- Szynka drobiowa, mielona - 1/2 plastra (10g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki

PRZEPIS: Krupnik z ziemniakami (Alergeny: seler, gluten) - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (5g)
- Marchew - 2/3 sztuki (25g)
- 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 - 3/4 szklanki (75g)
- Ziemniaki, średnie - 2/3 sztuki (55g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/8 sztuki (10g)
- 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: Kotlet drobiowy panierowany z ziemniakami i surówka różowa (Alergeny: gluten, jaja, seler) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- 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 1/3 sztuki (220g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kotleta i podawać z ziemniakami oraz surówką

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

- Herbatniki - 3 sztuki (15g)
- Kasza kukurydziana - 1/7 szklanki (24g)
- Miód pszczele - 1/3 łyżki (10g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/2 szklanki (120ml)
- Sok malinowy, koncentrat - 1 łyżka (10ml)

**Sposób przygotowania:**

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

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 miodem (Alergeny: gluten, laktoza) - 1 porcja

- Miód pszczele - 1/5 łyżki (5g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Bułka pszenna - (30g)

**Sposób przygotowania:**

Wekę posmarować masłem i miodem.

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

- Makaron dwujajeczny - 1/3 szklanki (25g)
- Bulion warzywny - 3/4 szklanki (200ml)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Cukinia - 1/8 sztuki (25g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Marchew - 1/4 sztuki (11g)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (4ml)
- Natka pietruszki, suszona - 1/3 łyżeczki (1g)
- Fasola biała, surowa - (10g)



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: Pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym, kasza i buraczki (Alergeny: gluten, laktoza, seler, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 2/3 łyżki (8g)
- Bulion warzywny - 1/7 szklanki (30ml)
- Buraki, gotowane - 1/4 sztuki (35g)
- 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)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Kasza jęczmienna, pęczak - 1/3 woreczka (30g)
- Passata - 1/8 szklanki (15g)



Sposób przygotowania:

Przygotować pulpety, podawać z kaszą i buraczkami

PRZEPIS: Chleb graham z szynką alpejską i sałatą zieloną (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Schab chudy, parzony - 2/3 plastra (10g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Chleb graham - 1 i 1/4 kromki (35g)
- Sałata zielona, liście - 2 liście (10g)



Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki

PRZEPIS: Chleb kukurydziany z masłem, kiełbasą żywiecką i pomidorem (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Chleb z mąki kukurydzianej - 3/4 kromki (30g)
- Kiełbasa żywiecka - 2 i 1/2 plastra (10g)
- Pomidor - 1/8 sztuki (15g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)



Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki

PRZEPIS: Żurek z białą kielbasą i jajkiem (Alergeny: gluten, laktoza, seler, jaja) - 1 porcja

- Bulion warzywny - 3/4 szklanki (200ml)
- Czosnek - 1 i 1/4 ząbka (6g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (100g)
- Jaja gotowane - 1/8 sztuki (5g)
- Kielbasa z kurczaka - 1/8 sztuki (5g)
- Żurek staropolski, butelka - 1/6 opakowania (85ml)



Sposób przygotowania:

Do ugotowanego bulionu warzywnego dodać pokrojoną w plasterki kielbasę i czosnek. Gotować jeszcze przez pół godziny. Wyciągnąć kielbaskę z żurku i odłożyć. Dodać zakwas – na początku połowę, a potem dolewać sprawdzając, czy nie jest za kwaśny. Doprawić przyprawami do smaku, dodać kielbasę.

PRZEPIS: Eskalopek wieprzowy z ziemniakami i surówką pekińską (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Kapusta pekińska - 1 i 2/3 liścia (85g)
- Marchew - 2/3 sztuki (25g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (5ml)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 2/3 sztuki (230g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/8 porcji (25g)
- Majonez light - 1/4 łyżki (7g)



Sposób przygotowania:

Przygotować eskalopki z ziemniakami i surówką.

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

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 5 łyżek (100g)
- Pieczywo chrupkie - Wasa - 2 i 3/4 kromki (25g)



Sposób przygotowania:

Podawać jogurt z pieczywem

PRZEPIS: Chleb graham z masłem i pastą pomidorową z makreli i szczypiorkiem (Alergeny: gluten, ryby, laktoza, seler) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Szczypiorek - 1 i 1/4 łyżki (6g)
- Filety z makreli w kremie pomidorowym Lisner - 1/8 puszki (10g)
- Twaróg półtłusty, mielony - 1/3 plastra (10g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Chleb graham - 1 kromka (30g)



Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki z pastą z ryby

PRZEPIS: Barszcz ukraiński (Alergeny: seler, laktoza, gluten) - 1 porcja

- Burak - 2/3 sztuki (70g)
- Cebula - 1/6 sztuki (18g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (20g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/3 łyżeczki (5g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (13g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/6 sztuki (54g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Wieprzowina, żeberka - 1/8 porcji (10g)
- Ziemniaki, późne - 1/2 sztuki (45g)
- Fasola biała, surowa - (28g)
- Sok z cytryny - 1/3 łyżki (2ml)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

Ugotować buraki w łupinach ok. 3 godziny. Do zimnej wody włożyć żeberka, jak woda zacznie się gotować, dodać w kawałku seler oraz pietruszkę, 2 garści posiekanej kapusty, cebuli, dodać marchewkę pokrojoną w słupki oraz buraki. Dodać liście laurowe, ziele angielskie, czosnek, natkę pietruszki, szczyptę soli. Całość gotować ok. 1 godzinę. Po tym czasie dodać fasolę i pokrojone w kostkę ziemniaki. Jak ziemniaki będą miękkie dodać 2 łyżeczki koncentratu pomidorowego i 1/2 łyżeczki soku z cytryny. Gotować jeszcze 10 min i na koniec zaprawić śmietaną.

PRZEPIS: Racuchy z jabłkami (Alergeny: jaja, gluten, laktoza) - 3 porcje

- Jaja kurze, całe - 1 i 1/2 sztuki (75g)
- Cukier brązowy - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- Cukier puder - 1 i 1/2 łyżki (15g)
- Jabłko - 1 i 2/3 sztuki (285g)
- Olej rzepakowy - 1 i 3/4 łyżki (18ml)
- Proszek do pieczenia - 3/4 łyżeczki (3g)
- Cynamon, mielony - 3/4 łyżeczki (3g)
- Mleko 2% tłuszczu - 2/3 szklanki (150ml)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 7 łyżek (105g)

**Sposób przygotowania:**

Mąkę zmiksować z mlekiem, jajkami i cukrem. Dodać proszek do pieczenia i cynamon. Jabłka obrać, oczyścić z gniazd nasiennych i zetrzeć na tarce z grubymi oczkami. Dodać do ciasta i wymieszać. Smażyć na patelni teflonowej bez tłuszczu, aż będą rumiane.

PRZEPIS: Galaretka owocowa, kruche ciastko (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) - 1 porcja

- Ciastka kruche - 2 i 1/2 sztuki (25g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)
- Wegańska galaretka z agarem o smaku wiśniowym - 1/5 opakowania (10g)

**Sposób przygotowania:**

Wycisnąć sok z pomarańczy, wymieszać z przygotowaną wcześniej żelatyną. Wlać do szklanki i zostawić do stężenia. Podawać z mascarpone.