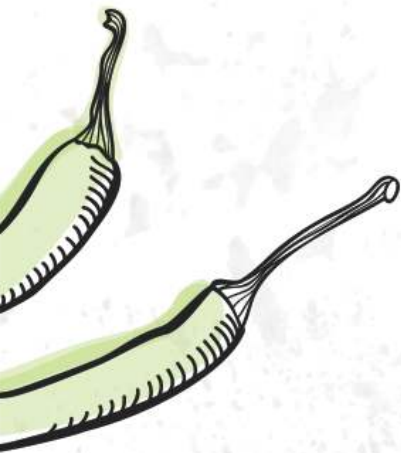




plan ŻYWIENIOWY

Przedszkola

02.09.2024 - 06.09.2024



SPÓŁDZIELNIA SOCJALNA
TRADYCJE REGIONALNE



poniedziałek (2024-09-02)	wtorek (2024-09-03)	środa (2024-09-04)	czwartek (2024-09-05)	piątek (2024-09-06)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb pszenno-żytni z masłem, serem żółtym i pomidorem (Alergeny: gluten, laktoza) Jabłko	Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb kukurydziany z masłem, szynką drobiową i ogórkiem zielonym (Alergeny: laktoza, gluten) Arbuz	Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb pszenny z masłem, pasta z serka wiejskiego i tuńczyka (Alergeny: laktoza, gluten, seler, ryby) Śliwka	Płatki kukurydziane na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb graham z masłem i miodem (Alergeny: laktoza, gluten) Banan	Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb pszenny z masłem, pasta jajeczna ze szczypiorkiem i ogórek kiszony (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) Nektarynka
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa brokułowa z ryżem (Alergeny: seler, laktoza) Gulasz drobiowy z kaszą i surówka z marchewki (Alergeny: gluten, seler) Kompot	Zupa krupnik z wkladką (Alergeny: seler, gluten) Makaron z serem białym na słodko (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) Kompot	Zupa ogórkowa z zacierką (Alergeny: seler, gluten, laktoza, jaja) Kotlet schabowy z ziemniakami i mizerią (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) Kompot	Rosół z makaronem (Alergeny: gluten, seler, jaja) Filet z kurczaka w sosie koperkowym z ryżem i surówka z białej kapusty na vinegrecie (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Kompot	Zupa Neapolitańska (Alergeny: gluten, seler, jaja) Paruchy z nadzieniem owocowym (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) Kompot
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Kisiel owocowy, herbatniki (Alergeny: gluten, jaja, laktoza)	Chleb graham z masłem, pasztet drobiowy i papryka (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) Herbata owocowa	Mini drożdżówka z jagodami (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) Woda źródlana	Bułeczka pszenna z masłem, kielbasą żywiecką i sałatą zieloną (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Herbata owocowa	Jogurcik naturalny, pieczywo chrupkie Wasa (Alergeny: laktoza, gluten)

poniedziałek (2024-09-02)	wtorek (2024-09-03)	środa (2024-09-04)	czwartek (2024-09-05)	piątek (2024-09-06)
<p>Energia: Kcal 1025 = 4290 kJ Kcal z tłuszczu 28,24 % Kcal z białka 13,23 % Kcal z węglowodanów 61,78 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 158,31 g Błonnik: 20,38 g Skrobia: 73,45 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 33,90 g Białko roślinne: 14,62 g Białko zwierzęce: 10,14 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 32,16 g Cholesterol: 73,58 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1040 = 4349 kJ Kcal z tłuszczu 28,39 % Kcal z białka 13,77 % Kcal z węglowodanów 59,97 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 155,93 g Błonnik: 20,10 g Skrobia: 46,00 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 35,80 g Białko roślinne: 9,34 g Białko zwierzęce: 13,74 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 32,81 g Cholesterol: 97,36 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1023 = 4279 kJ Kcal z tłuszczu 27,18 % Kcal z białka 14,00 % Kcal z węglowodanów 61,23 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 156,60 g Błonnik: 14,25 g Skrobia: 104,57 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 35,81 g Białko roślinne: 14,45 g Białko zwierzęce: 12,76 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 30,90 g Cholesterol: 121,78 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1094 = 4578 kJ Kcal z tłuszczu 27,21 % Kcal z białka 12,80 % Kcal z węglowodanów 62,06 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 169,73 g Błonnik: 11,88 g Skrobia: 77,05 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 35,01 g Białko roślinne: 13,87 g Białko zwierzęce: 17,28 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 33,08 g Cholesterol: 101,06 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1027 = 4311 kJ Kcal z tłuszczu 26,33 % Kcal z białka 13,46 % Kcal z węglowodanów 60,60 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 155,59 g Błonnik: 13,67 g Skrobia: 82,55 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 34,56 g Białko roślinne: 14,70 g Białko zwierzęce: 13,65 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 30,05 g Cholesterol: 185,39 mg</p>



02.09.2024 (poniedziałek)

► Śniadanie (E: 295kcal, B o.: 10.11g, T: 13.4g, W o.: 34.08g)

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, 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: 422kcal, B o.: 18.63g, T: 8.25g, W o.: 72.69g)

Zupa brokułowa z ryżem (Alergeny: seler, laktoza) (E: 111kcal, B o.: 5.15g, T: 0.76g, W o.: 22.28g) 1 porcja

Gulasz drobiowy z kaszą i surówka z marchewki (Alergeny: gluten, seler) (E: 298kcal, B o.: 13.35g, T: 7.44g, W o.: 47.18g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 308kcal, B o.: 5.16g, T: 10.51g, W o.: 51.54g)

Kisiel owocowy, herbatniki (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) (E: 308kcal, B o.: 5.16g, T: 10.51g, W o.: 51.54g) 1 porcja

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1025 kcal	Białko ogółem:	33.9 g
Tłuszcz:	32.16 g	Węglowodany ogółem:	158.31 g
Błonnik pokarmowy:	20.38 g		



03.09.2024 (wtorek)

► Śniadanie (E: 259kcal, B o.: 6.64g, T: 12.64g, W o.: 29.77g)

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 ogórkiem zielonym (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 174kcal, B o.: 4.09g, T: 10.81g, W o.: 15.05g) 1 porcja

Arbuz (E: 36kcal, B o.: 0.6g, T: 0.1g, W o.: 8.4g) 1/4 plastra (100g)

► Obiad (E: 622kcal, B o.: 24.94g, T: 12.29g, W o.: 107.39g)

Zupa krupnik z wkladką (Alergeny: seler, gluten) (E: 244kcal, B o.: 7.39g, T: 3.78g, W o.: 49.31g) 1 porcja

Makaron z serem białym na słodko (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) (E: 365kcal, B o.: 17.42g, T: 8.46g, W o.: 54.85g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 159kcal, B o.: 4.22g, T: 7.88g, W o.: 18.77g)

Chleb graham z masłem, pasztet drobiowy i papryka (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 158kcal, B o.: 4.2g, T: 7.88g, W o.: 18.68g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1040 kcal	Białko ogółem:	35.8 g
Tłuszcz:	32.81 g	Węglowodany ogółem:	155.93 g
Błonnik pokarmowy:	20.1 g		



04.09.2024 (środa)

► Śniadanie (E: 282kcal, B o.: 11.26g, T: 10.59g, W o.: 36.55g)

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 serka wiejskiego i tuńczyka (Alergeny: laktoza, gluten, seler, ryby) (E: 146kcal, B o.: 6.15g, T: 5.8g, W o.: 17.57g)	1 porcja
Śliwka (E: 49kcal, B o.: 0.6g, T: 0.3g, W o.: 11.7g)	100g

► Obiad (E: 476kcal, B o.: 18.55g, T: 13.89g, W o.: 73.36g)

Zupa ogórkowa z zacierką (Alergeny: seler, gluten, laktoza, jaja) (E: 136kcal, B o.: 4.71g, T: 5.22g, W o.: 19.65g)	1 porcja
Kotlet schabowy z ziemniakami i mizerią (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 327kcal, B o.: 13.71g, T: 8.62g, W o.: 50.48g)	1 porcja
Kompot (E: 13kcal, B o.: 0.13g, T: 0.05g, W o.: 3.23g)	1 porcja

► Podwieczorek (E: 265kcal, B o.: 6g, T: 6.42g, W o.: 46.69g)

Mini drożdżówka z jagodami (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) (E: 265kcal, B o.: 6g, T: 6.42g, W o.: 46.69g)	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:	35.81 g
Tłuszcz:	30.9 g	Węglowodany ogółem:	156.6 g
Błonnik pokarmowy:	14.25 g		



05.09.2024 (czwartek)

► Śniadanie (E: 421kcal, B o.: 9.27g, T: 9.84g, W o.: 76.98g)

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

Chleb graham z masłem i miodem (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 133kcal, B o.: 2.55g, T: 5.46g, W o.: 19.42g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 513kcal, B o.: 20.9g, T: 15.4g, W o.: 74.88g)

Rosół z makaronem (Alergeny: gluten, seler, jaja) (E: 158kcal, B o.: 6.32g, T: 3.88g, W o.: 25.75g) 1 porcja

Filet z kurczaka w sosie koperkowym z ryżem i surówka z białej kapusty na vinegrecie (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 342kcal, B o.: 14.45g, T: 11.47g, W o.: 45.9g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 160kcal, B o.: 4.84g, T: 7.84g, W o.: 17.87g)

Bułeczka pszenna z masłem, kielbasą żywiecką i sałatą zieloną (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 159kcal, B o.: 4.82g, T: 7.84g, W o.: 17.78g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1094 kcal	Białko ogółem:	35.01 g
Tłuszcz:	33.08 g	Węglowodany ogółem:	169.73 g
Błonnik pokarmowy:	11.88 g		



06.09.2024 (piątek)

► Śniadanie (E: 274kcal, B o.: 8.21g, T: 10.26g, W o.: 38.46g)

Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 49kcal, B o.: 1.95g, T: 1.73g, W o.: 6.32g) 1 porcja

Chleb pszenny z masłem, pasta jajeczna ze szczypiorkiem i ogórek kiszony (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 175kcal, B o.: 5.36g, T: 8.33g, W o.: 20.34g) 1 porcja

Nektarynka (E: 50kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 11.8g) 3/4 sztuki (100g)

► Obiad (E: 609kcal, B o.: 19.8g, T: 17.41g, W o.: 95.55g)

Zupa Neapolitańska (Alergeny: gluten, seler, jaja) (E: 226kcal, B o.: 10.76g, T: 2.04g, W o.: 42.36g) 1 porcja

Paruchy z nadzieniem owocowym (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) (E: 370kcal, B o.: 8.91g, T: 15.32g, W o.: 49.96g) 1 porcja

Kompot (E: 13kcal, B o.: 0.13g, T: 0.05g, W o.: 3.23g) 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:	1027 kcal	Białko ogółem:	34.56 g
Tłuszcz:	30.05 g	Węglowodany ogółem:	155.59 g
Błonnik pokarmowy:	13.67 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 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 brokułowa z ryżem (Alergeny: seler, laktoza) - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/8 sztuki (10g)
- Brokuły, mrożone - 1/8 opakowania (25g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- 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)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (20g)
- 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: Gulasz drobiowy z kaszą i surówka z marchewki (Alergeny: gluten, seler) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1/3 sztuki (40g)
- Marchew - 1 i 1/4 sztuki (55g)
- Olej rzepakowy - 2/3 łyżki (6ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Kasza jęczmienna, pęczak - 1/3 woreczka (40g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować gulasz i 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: Kisiel owocowy, herbatniki (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) - 1 porcja

- Wiórki kokosowe - 2 łyżki (12g)
- Herbatniki - 4 sztuki (20g)
- Mąka ziemniaczana - 1 łyżka (25g)
- Truskawki - 1 szklanka (160g)

**Sposób przygotowania:**

Pokrojone truskawki zalać wrzątkiem (3/4 szklanki) i gotować, do momentu, aż będą miękkie. Następnie całość zblendować na gładki płyn. Mąkę ziemniaczaną rozprowadzić w około 1/4 szklanki zimnej wody. Mieszać do momentu, aż nie będzie grudek. Następnie wlać powstałą mieszaninę do przygotowanego wcześniej musu truskawkowego, postawić na ogniu i mieszać, aż kisiel zgęstnieje i się zagotuje. Kisiel posyp wiórkami kokosa.

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 ogórkiem zielonym (Alergeny: laktoza, gluten) - 1 porcja

- Chleb z mąki kukurydzianej - 3/4 kromki (30g)
- Ogórek - 1/8 sztuki (10g)
- Szynka drobiowa, mielona - 3/4 plastra (15g)
- Masło ekstra - 3/4 plastra (8g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki

PRZEPIS: Zupa krupnik z wkładką (Alergeny: seler, gluten) - 1 porcja

- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/4 woreczka (25g)
- Cebula - 1/7 sztuki (15g)
- Marchew - 1 i 1/3 sztuki (65g)
- Oliwa z oliwek - 1/5 łyżki (2ml)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 3/4 szklanki (75g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- 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: Makaron z serem białym na słodko (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) - 1 porcja

- Cukier - 3/4 łyżki (10g)
- Makaron pełnoziarnisty - 3/4 szklanki (65g)
- Ser twarogowy, chudy - 1 i 1/2 plastra (45g)
- Masło ekstra - 3/4 plastra (8g)



Sposób przygotowania:

Makaron ugotować al dente. Ser pokruszyć, masło rozpuścić, wymieszać razem z makaronem, serem i posypać cukrem.

PRZEPIS: Chleb graham z masłem, pasztet drobiowy i papryka (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) - 1 porcja

- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (15g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Chleb graham - 1 i 1/4 kromki (35g)
- Pasztet podlaski z kurczaka - 3/4 łyżki (15g)



Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki

PRZEPIS: Herbata owocowa - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Zaparzyć herbatę.

PRZEPIS: Chleb pszenny z masłem, pasta z serka wiejskiego i tuńczyka (Alergeny: laktoza, gluten, seler, ryby) - 1 porcja

- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Chleb pszenny - 1 i 1/4 kromki (30g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Serek wiejski 2,5% - 1/3 łyżki (8g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Tuńczyk w sosie własnym - 1/3 łyżki (10g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)



Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki

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

- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Koper ogrodowy - 1/2 łyżeczki (2g)
- Makaron zacierka - 1/6 szklanki (25g)
- Marchew - 3/4 sztuki (35g)
- Ogórek - 1/4 sztuki (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1 łyżka (18g)
- Bulion rosółowy - 3/4 szklanki (200ml)
- Masło ekstra - 1/3 plastra (3g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Cebulę obrać i pokroić w kostkę, włożyć do garnka, dodać połowę masła i co chwilę mieszając zeszklić przez ok. 3 minuty. Por obrać, dokładnie umyć, pokroić wzdłuż na 4 części, następnie na plasterki. Dodać do garnka i mieszając smażyć na umiarkowanym ogniu przez około 2 - 3 minuty. Marchewkę, pietruszkę umyć i zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Dodać do garnka razem z drugą połową masła i mieszając smażyć przez około 2 minuty. W międzyczasie dodać liść laurowy, ziele angielskie, doprawić solą i pieprzem. Wlać gorący bulion i zagotować. Dodać zacierkę i gotować. Ogórki obrać i zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Dodać do zupy i gotować przez około 5 minut. Na koniec dodać koperek. Odstawić z ognia i stopniowo dodać śmietanę.

PRZEPIS: Kotlet schabowy z ziemniakami i mizerią (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/7 sztuki (7g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Ogórek - 1/5 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 2/3 łyżki (6ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/3 sztuki (220g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/8 porcji (30g)



Sposób przygotowania:

Przygotować kotlety i podawać z ziemniakami i mizerią

PRZEPIS: Mini drożdżówka z jagodami (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (4g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3 i 1/3 łyżki (40g)
- Borówka amerykańska, mrożona - 1/8 opakowania (15g)
- Cukier - 2/3 łyżki (8g)
- Cukier puder - 1/2 łyżki (5g)
- Drożdże piekarskie, prasowane - 1/8 kostki (5g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (25ml)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)



Sposób przygotowania:

Przygotować drożdżówkę

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: Chleb graham z masłem i miodem (Alergeny: laktoza, gluten) - 1 porcja

- Miód pszczeleli - 1/4 łyżki (6g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Chleb graham - 1 kromka (30g)



Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki

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

- Noga (udo) kurczaka - 1/8 sztuki (10g)
- Makaron gniazda, nitki - 3/4 sztuki (25g)
- Marchew - 1/2 sztuki (24g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/8 sztuki (14g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (12g)
- 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: Filet z kurczaka w sosie koperkowym z ryżem i surówka z białej kapusty na vinegrecie (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 2 porcje

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (90g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (35g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/2 szklanki (100g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)
- Koper, świeży - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)



Sposób przygotowania:

Kurczaka podawać z ryżem i surówką.

PRZEPIS: Bułeczka pszenna z masłem, kiełbasą żywiecką i sałatą zieloną (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Bułka pszenna zwykła - 1/3 sztuki (30g)
- Kiełbasa żywiecka - 2 i 1/2 plastra (10g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Sałata zielona, liście - 3 liście (15g)



Sposób przygotowania:

Przygotować bułkę

PRZEPIS: Chleb pszenny z masłem, pasta jajeczna ze szczypiorkiem i ogórek kiszony (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (15g)
- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Chleb pszenny - 1 i 1/3 kromki (35g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Ogórki kiszone - 1/6 sztuki (10g)
- Majonez light - 1/4 łyżki (6g)



Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki

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

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/8 sztuki (15g)
- Makaron dwujajeczny - 2/3 szklanki (45g)
- Bulion warzywny - 3/4 szklanki (200ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 2/3 szklanki (65g)
- Passata - 1/8 szklanki (20g)



Sposób przygotowania:

Przygotować zupę

PRZEPIS: Paruchy z nadzieniem owocowym (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/3 sztuki (20g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3 i 3/4 łyżki (45g)
- Drożdże babuni, świeże - 1/8 kostki (4g)
- Marmolada wieloowocowa - 1 łyżka (25g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/7 szklanki (35ml)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/4 łyżki (12ml)



Sposób przygotowania:

Przygotować paruchy.

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