



plan ŻYWIENIOWY

Przedszkola

04.11.2024 - 08.11.2024



SPÓŁDZIELNIA SOCJALNA
TRADYCJE REGIONALNE



poniedziałek (2024-11-04)	wtorek (2024-11-05)	środa (2024-11-06)	czwartek (2024-11-07)	piątek (2024-11-08)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb pszenno-żytni z masłem, pasztet drobiowy z ogórkiem konserwowym (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) Gruszka	Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb pszenny z masłem, szynką drobiową i pomidorem (Alergeny: gluten, laktoza) Banan	Kuleczki wielozbożowe na mleku (Alergeny: laktoza, gluten, kakao) Weka z masłem i twarogiem z kawałkami brzoskwini (Alergeny: laktoza, gluten) Mandarynki	Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb kukurydziany z masłem, sałatą zieloną i parówką drobiową z ketchupem (Alergeny: laktoza, gluten) Jabłko	Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb graham z masłem, serem żółtym i ogórkiem zielonym (Alergeny: laktoza, gluten) Marchew
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa grysikowa z wkładką z kurczaka (Alergeny: seler, gluten) Ryż z prażonymi jabłkami i cynamonem (Alergeny: laktoza, gluten) Kompot	Zupa z zielonej fasolki z zacierką (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) Kotlet pożarski z ziemniakami i surówką z białej kapusty (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) Kompot	Krem z dyni z grzankami (Alergeny: laktoza, seler, gluten) Dramstki z ziemniakami i surówka z buraczków (Alergeny: gluten, seler) Kompot	Zupa pomidorowa z makaronem (Alergeny: gluten, seler, jaja) Filet duszony w sosie jarzynowym z ryżem i surówką pekińska (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) Kompot	Zupa ziemniaczana na wędzonce (Alergeny: laktoza, 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	Kisiel owocowy, paluchy kukurydziane (Alergeny: gluten)	Bułka grahamka z masłem, kiebasą żywiecką i rzodkiewką (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Herbata z cytryną	Koktajl waniliowy, herbatniki (Alergeny: laktoza)	Chleb pszenny z masłem, pasta jajeczna ze szczypiorkiem (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) Herbata owocowa

poniedziałek (2024-11-04)	wtorek (2024-11-05)	środa (2024-11-06)	czwartek (2024-11-07)	piątek (2024-11-08)
<p>Energia: Kcal 1095 = 4600 kJ Kcal z tłuszczu 26,53 % Kcal z białka 11,36 % Kcal z węglowodanów 63,95 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 175,06 g Błonnik: 12,99 g Skrobia: 89,94 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 31,11 g Białko roślinne: 12,54 g Białko zwierzęce: 12,08 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 32,28 g Cholesterol: 141,14 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1063 = 4461 kJ Kcal z tłuszczu 26,61 % Kcal z białka 11,42 % Kcal z węglowodanów 65,13 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 173,08 g Błonnik: 18,35 g Skrobia: 89,29 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 30,36 g Białko roślinne: 18,40 g Białko zwierzęce: 9,23 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 31,43 g Cholesterol: 102,05 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1025 = 4295 kJ Kcal z tłuszczu 28,22 % Kcal z białka 13,07 % Kcal z węglowodanów 60,59 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 155,25 g Błonnik: 20,85 g Skrobia: 48,28 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 33,50 g Białko roślinne: 9,68 g Białko zwierzęce: 16,38 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 32,14 g Cholesterol: 94,25 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1029 = 4314 kJ Kcal z tłuszczu 26,33 % Kcal z białka 12,14 % Kcal z węglowodanów 63,86 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 164,29 g Błonnik: 15,92 g Skrobia: 59,19 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 31,23 g Białko roślinne: 10,88 g Białko zwierzęce: 14,21 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 30,10 g Cholesterol: 101,53 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1056 = 4434 kJ Kcal z tłuszczu 27,86 % Kcal z białka 13,81 % Kcal z węglowodanów 60,63 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 160,07 g Błonnik: 15,36 g Skrobia: 56,02 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 36,45 g Białko roślinne: 11,92 g Białko zwierzęce: 4,83 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 32,69 g Cholesterol: 118,77 mg</p>



04.11.2024 (poniedziałek)

► Śniadanie (E: 275kcal, B o.: 8.07g, T: 11.69g, W o.: 34.98g)

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, pasztet drobiowy z ogórkiem konserwowym (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 130kcal, B o.: 2.96g, T: 7g, W o.: 13.3g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 576kcal, B o.: 16.62g, T: 13.86g, W o.: 100.03g)

Zupa grysikowa z wkładką z kurczaka (Alergeny: seler, gluten) (E: 132kcal, B o.: 9.42g, T: 5.87g, W o.: 10.99g) 1 porcja

Ryż z prażonymi jabłkami i cynamonem (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 431kcal, B o.: 7.07g, T: 7.94g, W o.: 85.81g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 244kcal, B o.: 6.42g, T: 6.73g, W o.: 40.05g)

Mini drożdżówka z marmoladą (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) (E: 243kcal, B o.: 6.4g, T: 6.73g, W o.: 39.96g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1095 kcal	Białko ogółem:	31.11 g
Tłuszcz:	32.28 g	Węglowodany ogółem:	175.06 g
Błonnik pokarmowy:	12.99 g		



05.11.2024 (wtorek)

► Śniadanie (E: 292kcal, B o.: 7.28g, T: 8.32g, W o.: 48.81g)

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, szynką drobiową i pomidorem (Alergeny: gluten, laktoza) (E: 146kcal, B o.: 4.33g, T: 6.29g, W o.: 18.99g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 533kcal, B o.: 18.89g, T: 14.3g, W o.: 85.54g)

Zupa z zielonej fasolki z zacierką (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) (E: 124kcal, B o.: 4.17g, T: 2.26g, W o.: 22.68g) 1 porcja

Kotlet pożarski z ziemniakami i surówka z białej kapusty (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) (E: 396kcal, B o.: 14.59g, T: 11.99g, W o.: 59.63g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 238kcal, B o.: 4.19g, T: 8.81g, W o.: 38.73g)

Kisiel owocowy, paluchy kukurydziane (Alergeny: gluten) (E: 238kcal, B o.: 4.19g, T: 8.81g, W o.: 38.73g) 1 porcja

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1063 kcal	Białko ogółem:	30.36 g
Tłuszcz:	31.43 g	Węglowodany ogółem:	173.08 g
Błonnik pokarmowy:	18.35 g		



06.11.2024 (środa)

► Śniadanie (E: 360kcal, B o.: 12.8g, T: 9.27g, W o.: 54.31g)

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 twarogiem z kawałkami brzoskwini (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 121kcal, B o.: 3.92g, T: 5.13g, W o.: 11.68g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 511kcal, B o.: 15.48g, T: 15.75g, W o.: 82.46g)

Krem z dyni z grzankami (Alergeny: laktoza, seler, gluten) (E: 160kcal, B o.: 3.83g, T: 5.57g, W o.: 26.39g) 1 porcja

Dramstki z ziemniakami i surówka z buraczków (Alergeny: gluten, seler) (E: 338kcal, B o.: 11.52g, T: 10.13g, W o.: 52.84g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 154kcal, B o.: 5.22g, T: 7.12g, W o.: 18.48g)

Bułka grahamka z masłem, kielbasą żywiecką i rzodkiewką (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 149kcal, B o.: 5.04g, T: 7.09g, W o.: 17.53g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1025 kcal	Białko ogółem:	33.5 g
Tłuszcz:	32.14 g	Węglowodany ogółem:	155.25 g
Błonnik pokarmowy:	20.85 g		



07.11.2024 (czwartek)

► Śniadanie (E: 382kcal, B o.: 7.91g, T: 14.06g, W o.: 57.59g)

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, sałatą zieloną i parówka drobiowa z ketchupem (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 283kcal, B o.: 5.56g, T: 11.93g, W o.: 39.17g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 466kcal, B o.: 17.86g, T: 10.86g, W o.: 78.04g)

Zupa pomidorowa z makaronem (Alergeny: gluten, seler, jaja) (E: 87kcal, B o.: 4.23g, T: 1.07g, W o.: 16.39g) 1 porcja

Filet duszony w sosie jarzynowym z ryżem i surówka pekińska (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 366kcal, B o.: 13.5g, T: 9.74g, W o.: 58.42g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 181kcal, B o.: 5.46g, T: 5.18g, W o.: 28.66g)

Koktajl waniliowy, herbatniki (Alergeny: laktoza) (E: 181kcal, B o.: 5.46g, T: 5.18g, W o.: 28.66g) 1 porcja

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1029 kcal	Białko ogółem:	31.23 g
Tłuszcz:	30.1 g	Węglowodany ogółem:	164.29 g
Błonnik pokarmowy:	15.92 g		



08.11.2024 (piątek)

► Śniadanie (E: 297kcal, B o.: 11.55g, T: 13.63g, W o.: 35.26g)

Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) (E: 96kcal, B o.: 4.87g, T: 4.93g, W o.: 8.29g) 1 porcja

Chleb graham z masłem, serem żółtym i ogórkiem zielonym (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 168kcal, B o.: 5.68g, T: 8.5g, W o.: 18.27g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 616kcal, B o.: 19.99g, T: 13.92g, W o.: 104.64g)

Zupa ziemniaczana na wędzonce (Alergeny: laktoza, seler) (E: 209kcal, B o.: 8.12g, T: 5.99g, W o.: 31.84g) 1 porcja

Naleśniki z serem na słodko (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) (E: 353kcal, B o.: 11.13g, T: 7.68g, W o.: 58.52g) 1 porcja

Kompot (E: 54kcal, B o.: 0.74g, T: 0.25g, W o.: 14.28g) 1 porcja

► Podwieczorek (E: 143kcal, B o.: 4.91g, T: 5.14g, W o.: 20.17g)

Chleb pszenny z masłem, pasta jajeczna ze szczypiorkiem (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) (E: 142kcal, B o.: 4.89g, T: 5.14g, W o.: 20.08g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1056 kcal	Białko ogółem:	36.45 g
Tłuszcz:	32.69 g	Węglowodany ogółem:	160.07 g
Błonnik pokarmowy:	15.36 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 pszenno-żytni z masłem, pasztet drobiowy z ogórkiem konserwowym (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki

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

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/6 sztuki (35g)
- Cebula - 1/8 sztuki (6g)
- Kasza manna - 1/8 szklanki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/4 szklanki (25g)
- Bulion rosółowy - 2/3 szklanki (150ml)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować zupę

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

- Jabłko - 1 sztuka (180g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 i 1/2 łyżki (50g)
- Miód pszczeli - 2/3 łyżki (15g)
- Cynamon, mielony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Ryż biały - 1/3 szklanki (60g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (7g)

**Sposób przygotowania:**

Ryż ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Dodać starte jabłko, cynamon, jogurt i miód. Wszystkie składniki wymieszać.

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 - 1/4 sztuki (15g)
- 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 - 1/3 łyżki (10g)
- 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 pszenny z masłem, szynką drobiową i pomidorem (Alergeny: gluten, laktoza) - 1 porcja

- Chleb pszenny - 1 i 1/4 kromki (30g)
- Pomidor - 1/3 sztuki (60g)
- Szynka drobiowa, mielona - 1/2 plastra (10g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki

PRZEPIS: Zupa z zielonej fasolki z zacierką (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) - 1 porcja

- Makaron dwujajeczny - 1/3 szklanki (25g)
- Cebula - 1/8 sztuki (8g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Fasola szparagowa - 1/4 garści (25g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/3 łyżki (7g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1/5 plastra (2g)

**Sposób przygotowania:**

Posiekać cebulę i czosnek. Zeszklić na rozgrzanym maśle, dodać pokrojoną na mniejsze kawałki fasolkę. Zalać wrzątkiem i gotować na dużym ogniu przez 30 minut. Wystudzić. Do zupy dodać jogurt naturalny. Doprawić solą i pieprzem. Natkę posiekać, wrzucić do kremu, podgrzać. Podawać na gorąco.

PRZEPIS: Kotlet pożarski z ziemniakami i surówka z białej kapusty (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/4 sztuki (20g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/7 sztuki (30g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (35g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10ml)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Majonez light - 1/4 łyżki (6g)

**Sposób przygotowania:**

Kotlety usmażyć na maśle, podawać z ziemniakami i surówką.

PRZEPIS: Kisiel owocowy, paluchy kukurydziane (Alergeny: gluten) - 1 porcja

- Wiórki kokosowe - 2 łyżki (12g)
- Chrupki kukurydziane - 4 garście (20g)
- Mąka ziemniaczana - 1/3 łyżki (10g)
- Truskawki - 1 szklanka (150g)

**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: 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 twarogiem z kawałkami brzoskwini (Alergeny: laktoza, gluten) - 1 porcja

- Ekstrakt wanilii - 1 i 1/2 łyżeczki (6ml)
- Miód pszczeni - 1/3 łyżki (10g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 2/3 plastra (20g)
- Brzoskwinie w syropie - 1/8 sztuki (10g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Bułka pszenna - (30g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki

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

- Dynia - 1/8 sztuki (35g)
- Grzanki razowe - 1 i 1/2 łyżki (15g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (3ml)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 3/4 szklanki (85g)
- Gałka muszkatołowa, 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: Dramstiki z ziemniakami i surówka z buraczków (Alergeny: gluten, seler) - 1 porcja

- Jabłko - 1/7 sztuki (25g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Majeranek, suszony - 2/3 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Buraczki z jabłkami - (65g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (35g)



Sposób przygotowania:

Umyte i osuszone udka natrzeć solą, pieprzem i majerankiem. Odstawić na godzinę do lodówki. Masło włożyć do zamrażarki lub lodówki. Udka ułożyć w naczyniu żaroodpornym, które wcześniej należy nasmarować olejem. Jabłka umyć, pokroić w ósemki i usunąć gniazda nasienne. Nie obierać ich ze skórki. Obłożyć mięso kawałkami jabłek. Całość posypać pieprzem i majerankiem oraz masłem, startym na tarce o grubych oczkach. Piec w temperaturze 180 stopni przez około 40-50 minut. Podawać z ziemniakami i buraczkami.

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

- Bułki grahamki - 1/3 sztuki (30g)
- Kiełbasa żywiecka - 2 i 1/2 plastra (10g)
- Rzodkiewka - 1 sztuka (15g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)



Sposób przygotowania:

Przygotować bułki.

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 kukurydziany z masłem, sałatą zieloną i parówka drobiowa z ketchupem (Alergeny: laktoza, gluten) - 1 porcja

- Chleb z mąki kukurydzianej - 3/4 kromki (30g)
- Ketchup, łagodny - 6 i 2/3 łyżki (100g)
- Parówki drobiowe - 1/2 sztuki (20g)
- Sałata - 1/8 sztuki (10g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)



Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki

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

- Makaron dwujajeczny - 1/7 szklanki (10g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2 łyżeczki (30g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pieprz czarny - 3 szczypty (3g)
- 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: Filet duszony w sosie jarzynowym z ryżem i surówka pekińska (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) - 1 porcja

- Filet z piersi kurczaka - 1/6 sztuki (35g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Mąka ziemniaczana - 1/5 łyżki (5g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (4ml)
- Majeranek, suszony - 1 łyżeczka (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/3 szklanki (60g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Surówka z kapusty pekińskiej z majonezem - (30g)



Sposób przygotowania:

Kurczaka opłukać i osuszyć. Do miseczki wsypać czarny pieprz, sól, majeranek, dodać olej i dokładnie wymieszać. Nasmarować mięso ziołami. Piec w naczyniu żaroodpornym. Podawać z sosem, ryżem i surówką.

PRZEPIS: Koktajl waniliowy, herbatniki (Alergeny: laktoza) - 1 porcja

- Banan - 1/2 sztuki (60g)
- Herbatniki - 2 sztuki (10g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/2 szklanki (120ml)
- Laska wanilii - 2/3 sztuki (2g)



Sposób przygotowania:

Przygotować koktajl.

PRZEPIS: Chleb graham z masłem, serem żółtym i ogórkiem zielonym (Alergeny: laktoza, gluten) - 1 porcja

- Ogórek - 1/6 sztuki (30g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Chleb graham - 1 i 1/4 kromki (35g)
- Ser żółty z kminkiem - 1/2 plastra (10g)



Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki

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

- Bulion warzywny - 3/4 szklanki (200ml)
- 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 i 2/3 sztuki (140g)
- Gałka muszkatołowa, mielona - 4 szczypty (4g)
- Indyk, wędzony - 1/7 porcji (15g)



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, przyprawę, zblendować. Przed podaniem posypać szynką.

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

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Cukier - 3/4 łyżki (10g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 5 łyżek (60g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Ser twarogowy, półtłusty - 1/2 plastra (15g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/5 szklanki (45ml)



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 smaženiem dodać do ciasta tłuszcz i jeszcze raz wymieszać. Smażyć naleśniki. Wymieszać twaróg z cukrem pudrem, następnie smarować naleśniki nadzieniem przed podaniem.

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

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Szczypiorek - 3 łyżki (15g)
- Chleb pszenny - 1 i 1/3 kromki (35g)
- Majonez lekki - Hellmann's - 1/6 łyżki (4g)
- Masło ekstra - 1/3 plastra (3g)



Sposób przygotowania:

1. Jajka ugotuj na twardo.
2. Ugnieć jajka widelcem i wymieszaj z majonezem.
3. Chleb posmaruj margaryną i pastą jajeczną