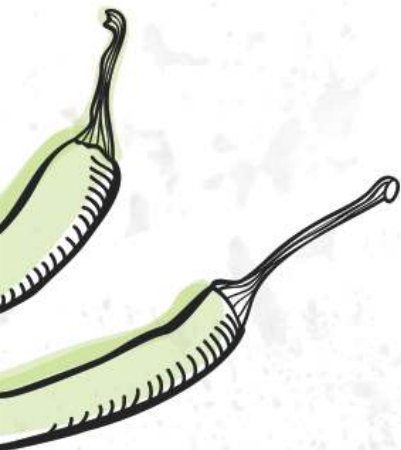


plan ŻYWIENIOWY

Przedszkola

07.10.2024 - 11.10.2024



SPÓŁDZIELNIA SOCJALNA
TRADYCJE REGIONALNE



poniedziałek (2024-10-07)	wtorek (2024-10-08)	środa (2024-10-09)	czwartek (2024-10-10)	piątek (2024-10-11)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb graham z masłem, serem żółtym i ogórkiem zielonym (Alergeny: laktoza, gluten) Jabłko	Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb kukurydziany z masłem, schabem maślanym i pomidorem (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Sliwka	Kuleczki wielozbożowe na mleku (Alergeny: laktoza, gluten, kakao) Weka z masłem i serkiem jagodowym (Alergeny: laktoza, gluten) Banan	Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb pszenny z masłem, sałatą zieloną i parówką z ketchupem (Alergeny: gluten, laktoza) Mandarynki	Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb pszenno-żytni z masłem, pasta jajeczna ze szczypiorkiem i ogórek kiszony (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) Marchew
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa meksykańska (Alergeny: gluten, jaja, seler) Makaron penne a'la carbonara z szyneczką (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) Kompot	Żurek z białą kielbasą i jajkiem (Alergeny: gluten, laktoza, seler, jaja) Devolay z ziemniakami i mizerią (Alergeny: gluten, laktoza, jaja, seler) Kompot	Rosół z makaronem (Alergeny: gluten, seler, jaja) Pieczeń rzymska w sosie pieczarkowym, kasza i surówka z marchewki z chrzanem (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) Kompot	Zupa pomidorowa z ryżem (Alergeny: seler, laktoza) Paluszek drobiowy w chrupiącej panierce z ziemniakami i surówka różowa (Alergeny: gluten, jaja) Kompot	Kapuśniak z ziemniakami (Alergeny: seler, gluten) Pierogi z serem na słodko (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) Kompot
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Mini drożdżówka z marmoladą (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) Herbata owocowa	Mus z kaszy manny na mleku z sokiem malinowym (Alergeny: gluten, laktoza) Woda źródlana	Chleb graham z masłem, szynką drobiową i rzodkiewką (Alergeny: gluten, laktoza) Herbata z cytryną	Koktajl owocowy, biszkopty (Alergeny: laktoza, gluten, jaja)	Bułeczka pszenna z masłem, kielbasą żywiecką i papryką (Alergeny: laktoza, gluten) Herbata owocowa

poniedziałek (2024-10-07)	wtorek (2024-10-08)	środa (2024-10-09)	czwartek (2024-10-10)	piątek (2024-10-11)
<p>Energia: Kcal 1046 = 4384 kJ Kcal z tłuszczu 28,20 % Kcal z białka 13,52 % Kcal z węglowodanów 60,25 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 157,55 g Błonnik: 10,71 g Skrobia: 93,34 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 35,36 g Białko roślinne: 4,71 g Białko zwierzęce: 6,21 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 32,77 g Cholesterol: 118,46 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1055 = 4307 kJ Kcal z tłuszczu 25,59 % Kcal z białka 13,66 % Kcal z węglowodanów 59,83 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 157,79 g Błonnik: 11,83 g Skrobia: 91,56 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 36,02 g Białko roślinne: 12,78 g Białko zwierzęce: 16,44 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 30,00 g Cholesterol: 176,57 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1007 = 4212 kJ Kcal z tłuszczu 27,40 % Kcal z białka 12,16 % Kcal z węglowodanów 62,45 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 157,23 g Błonnik: 15,88 g Skrobia: 60,62 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 30,62 g Białko roślinne: 11,41 g Białko zwierzęce: 11,93 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 30,66 g Cholesterol: 71,16 mg</p>	<p>Energia: Kcal 995 = 4179 kJ Kcal z tłuszczu 25,37 % Kcal z białka 13,91 % Kcal z węglowodanów 63,86 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 158,86 g Błonnik: 16,47 g Skrobia: 77,19 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 34,61 g Białko roślinne: 15,26 g Białko zwierzęce: 14,27 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 28,05 g Cholesterol: 101,18 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1020 = 4259 kJ Kcal z tłuszczu 26,85 % Kcal z białka 14,00 % Kcal z węglowodanów 61,37 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 156,50 g Błonnik: 13,66 g Skrobia: 34,81 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 35,69 g Białko roślinne: 11,86 g Białko zwierzęce: 4,25 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 30,43 g Cholesterol: 132,62 mg</p>



07.10.2024 (poniedziałek)

► Śniadanie (E: 278kcal, B o.: 10.16g, T: 11.65g, W o.: 35.2g)

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

Chleb graham z masłem, serem żółtym i ogórkiem zielonym (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 141kcal, B o.: 5.25g, T: 6.76g, W o.: 15.82g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 538kcal, B o.: 20.37g, T: 14.96g, W o.: 83.03g)

Zupa meksykańska (Alergeny: gluten, jaja, seler) (E: 276kcal, B o.: 10.2g, T: 5.85g, W o.: 47.74g) 1 porcja

Makaron penne a'la carbonara z szyneczką (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 249kcal, B o.: 10.04g, T: 9.06g, W o.: 32.06g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 230kcal, B o.: 4.83g, T: 6.16g, W o.: 39.32g)

Mini drożdżówka z marmoladą (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) (E: 229kcal, B o.: 4.81g, T: 6.16g, W o.: 39.23g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1046 kcal	Białko ogółem:	35.36 g
Tłuszcz:	32.77 g	Węglowodany ogółem:	157.55 g
Błonnik pokarmowy:	10.71 g		



08.10.2024 (wtorek)

► Śniadanie (E: 245kcal, B o.: 7.44g, T: 9.58g, W o.: 32.87g)

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, schabem maślanym i pomidorem (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 147kcal, B o.: 4.89g, T: 7.55g, W o.: 14.85g) 1 porcja

Śliwka (E: 49kcal, B o.: 0.6g, T: 0.3g, W o.: 11.7g) 100g

► Obiad (E: 540kcal, B o.: 20.44g, T: 16.36g, W o.: 73.26g)

Żurek z białą kielbasą i jajkiem (Alergeny: gluten, laktoza, seler, jaja) (E: 109kcal, B o.: 4.44g, T: 2.12g, W o.: 10.75g) 1 porcja

Devolay z ziemniakami i mizerią (Alergeny: gluten, laktoza, jaja, seler) (E: 418kcal, B o.: 15.87g, T: 14.19g, W o.: 59.28g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 270kcal, B o.: 8.14g, T: 4.06g, W o.: 51.66g)

Mus z kaszy manny na mleku z sokiem malinowym (Alergeny: gluten, laktoza) (E: 270kcal, B o.: 8.14g, T: 4.06g, W o.: 51.66g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1055 kcal	Białko ogółem:	36.02 g
Tłuszcz:	30 g	Węglowodany ogółem:	157.79 g
Błonnik pokarmowy:	11.83 g		



09.10.2024 (środa)

► Śniadanie (E: 433kcal, B o.: 12.95g, T: 9.7g, W o.: 75.17g)

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 serkiem jagodowym (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 161kcal, B o.: 4.27g, T: 5.68g, W o.: 23.89g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 441kcal, B o.: 13.76g, T: 14.58g, W o.: 67.25g)

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

Pieczeń rzymska w sosie pieczarkowym, kasza i surówka z marchewki z chrzanem (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) (E: 270kcal, B o.: 7.31g, T: 10.65g, W o.: 38.27g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 133kcal, B o.: 3.91g, T: 6.38g, W o.: 14.81g)

Chleb graham z masłem, szynką drobiową i rzodkiewką (Alergeny: gluten, laktoza) (E: 128kcal, B o.: 3.73g, T: 6.35g, W o.: 13.86g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1007 kcal	Białko ogółem:	30.62 g
Tłuszcz:	30.66 g	Węglowodany ogółem:	157.23 g
Błonnik pokarmowy:	15.88 g		



10.10.2024 (czwartek)

► Śniadanie (E: 265kcal, B o.: 7.65g, T: 10.81g, W o.: 35.78g)

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, sałatą zieloną i parówką z ketchupem (Alergeny: gluten, laktoza) (E: 171kcal, B o.: 5.1g, T: 8.88g, W o.: 18.26g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 551kcal, B o.: 20.71g, T: 13.09g, W o.: 93g)

Zupa pomidorowa z ryżem (Alergeny: seler, laktoza) (E: 165kcal, B o.: 4.9g, T: 6.11g, W o.: 24.45g) 1 porcja

Paluszek drobiowy w chrupiącej panierce z ziemniakami i surówka różowa (Alergeny: gluten, jaja) (E: 373kcal, B o.: 15.68g, T: 6.93g, W o.: 65.32g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 179kcal, B o.: 6.25g, T: 4.15g, W o.: 30.08g)

Koktajl owocowy, biszkopty (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) (E: 179kcal, B o.: 6.25g, T: 4.15g, W o.: 30.08g) 1 porcja

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	995 kcal	Białko ogółem:	34.61 g
Tłuszcz:	28.05 g	Węglowodany ogółem:	158.86 g
Błonnik pokarmowy:	16.47 g		



11.10.2024 (piątek)

► Śniadanie (E: 282kcal, B o.: 10.44g, T: 12.95g, W o.: 33.6g)

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, pasta jajeczna ze szczypiorkiem i ogórek kiszony (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 162kcal, B o.: 4.93g, T: 8.26g, W o.: 17.62g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 561kcal, B o.: 20g, T: 9.5g, W o.: 101.58g)

Kapuśniak z ziemniakami (Alergeny: seler, gluten) (E: 155kcal, B o.: 4.95g, T: 0.75g, W o.: 35.79g) 1 porcja

Pierogi z serem na słodko (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) (E: 393kcal, B o.: 14.92g, T: 8.7g, W o.: 62.56g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 177kcal, B o.: 5.25g, T: 7.98g, W o.: 21.32g)

Bułeczka pszenna z masłem, kielbasą żywiecką i papryką (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 176kcal, B o.: 5.23g, T: 7.98g, W o.: 21.23g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1020 kcal	Białko ogółem:	35.69 g
Tłuszcz:	30.43 g	Węglowodany ogółem:	156.5 g
Błonnik pokarmowy:	13.66 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 graham z masłem, serem żółtym i ogórkiem zielonym (Alergeny: laktoza, gluten) - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki

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

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/8 sztuki (10g)
- Bulion warzywny - 3/4 szklanki (200ml)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Makaron łazanki - 1/3 szklanki (35g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 3/4 łyżki (10g)
- Papryka chili - 1/8 sztuki (2g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (85g)
- Liście kolendry, suszone - 1 łyżeczka (3g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Kukurydza, konserwowa - 1/2 łyżki (10g)
- Papryka chili, suszona - 1/8 sztuki (1g)

**Sposób przygotowania:**

Piersi kurczaka oczyścić z błonek i kostek, następnie pokroić na małe kawałeczki. Doprawić solą, obtoczyć w mieszance mąki, kurkumy i chili w proszku. Odłożyć. Zagotować bulion w średnim garnku i trzymać go na minimalnym ogniu pod przykryciem. Kukurydżę z puszki wyłożyć na sitko i przepłukać wodą. Pomidory sparzyć, obrać, wykroić gniazdo nasienne, usunąć pestki, a mięsz zmixować (można zastąpić pomidorami z puszki). Cebulę pokroić w kosteczkę. Rozgrzać dużą i głęboką patelnię, dodać masło, cebulę oraz papryczkę chili. Smażyć na umiarkowanym ogniu przez około 4 minuty, aż cebula będzie szklista, pod koniec dodać drobno posiekany czosnek. Zwiększyć ogień, dodać piersi kurczaka i obsmażyć przez około 1,5 minuty. Następnie dodać kukurydżę i pomidory, smażyć razem przez minutę. Wlać 1 szklankę gorącego bulionu i zagotować. Gotować przez około 3 minuty. Zawartość patelni przełożyć do reszty gorącego bulionu w garnku i zagotować na większym ogniu. Gotować przez 2 minuty. Odląć 1 szklankę zupy (bez kurczaka) i zmiksować ją blenderem. Przełać do reszty zupy, zagotować. Gotować jeszcze przez około 1 - 2 minuty, następnie dodać posiekaną kolendrę i wymieszać.

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

- Ser parmezan - 2/3 plastra (6g)
- Makaron, penne - 2/3 szklanki (45g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- 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 - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 2 łyżki (25g)
- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- 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, schabem maślanym i pomidorem (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Chleb z mąki kukurydzianej - 3/4 kromki (30g)
- Pomidor - 1/8 sztuki (10g)
- Schab chudy, parzony - 2/3 plastra (10g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)

**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 - 1/3 ząbka (2g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, średnie - 1/2 sztuki (45g)
- Jaja gotowane - 1/3 sztuki (15g)
- Kielbasa z kurczaka - 1/8 sztuki (3g)
- Żurek staropolski, butelka - 1/7 opakowania (67ml)



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

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (6g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/6 sztuki (35g)
- Ogórek - 2/3 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 3/4 łyżki (20g)
- Masło ekstra - 1/3 plastra (4g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 3/4 sztuki (250g)



Sposób przygotowania:

Przygotować kotleta devolay. Podawać z ziemniakami i mizerią.

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

- Kasza manna - 1/4 szklanki (50g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Sok malinowy, koncentrat - 1 i 2/3 łyżki (16ml)



Sposób przygotowania:

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

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 serkiem jagodowym (Alergeny: laktoza, gluten) - 1 porcja

- Chleb pszenny - 1 i 1/4 kromki (30g)
- Cukier waniliowy - 1 i 1/2 łyżeczki (6g)
- Czarne jagody, mrożone - 1/8 opakowania (10g)
- Twaróg półtłusty, mielony - 1/3 plastra (10g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)



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: Pieczeń rzymska w sosie pieczarkowym, kasza i surówka z marchewki z chrzanem (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) - 1 porcja

- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/3 woreczka (40g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 1/2 sztuki (10g)
- Pietruszka, liście - 2/3 łyżeczki (4g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Pieczeń rzymska - 1 plaster (20g)
- Chrzan tarty - 3/4 łyżeczki (8g)

**Sposób przygotowania:**

Pieczeń podawać z kaszą i surówką z marchewki.

PRZEPIS: Chleb graham z masłem, szynką drobiową i rzodkiewką (Alergeny: gluten, laktoza) - 1 porcja

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

**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 pszenny z masłem, sałatą zieloną i parówką z ketchupem (Alergeny: gluten, laktoza) - 1 porcja

- Chleb pszenny - 1 i 1/4 kromki (30g)
- Ketchup, łagodny - 1/3 łyżki (5g)
- 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 ryżem (Alergeny: seler, laktoza) - 1 porcja

- Koncentrat pomidorowy 30% - 2 łyżeczki (30g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pomidor - 2/3 sztuki (95g)
- 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: Paluszek drobiowy w chrupiącej panierce z ziemniakami i surówka różowa (Alergeny: gluten, jaja) - 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 - 1/3 łyżki (4ml)
- Płatki kukurydziane - 1/3 szklanki (10g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/3 sztuki (220g)



Sposób przygotowania:

Przygotować paluszki drobiowe i podawać z ziemniakami oraz surówką

PRZEPIS: Koktajl owocowy, biszkopty (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) - 1 porcja

- Banan - 1/7 sztuki (15g)
- Biszkopty - 6 i 2/3 sztuki (20g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 3/4 łyżki (15g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/3 szklanki (85ml)
- Truskawki - 2/3 szklanki (100g)



Sposób przygotowania:

Przygotować koktajl i podawać z herbatnikami

PRZEPIS: Chleb pszenno-żytni 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 1/4 kromki (30g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Ogórki kiszone - 1/6 sztuki (10g)
- Majonez light - 1/4 łyżki (6g)



Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki

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

- Kapusta kwaszona - 1 i 1/4 szklanki (125g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/5 łyżeczki (3g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (13g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 1/4 sztuki (113g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Kapustę kiszoną drobno poszatkować, włożyć do garnka i zalać wodą. Następnie dodać pokrojoną marchew, ziemniaki, seler, pietruszkę. Gotować ok. 1 godziny. Następnie dodać ziele angielskie i liście laurowe. Gotować kolejne 30 minut. Pod koniec doprawić solą i pieprzem.

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

- Cukier - 2/3 łyżki (7g)
- Pierogi z serem - (150g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)



Sposób przygotowania:

Pierogi podawać z roztopionym masłem i cukrem.

PRZEPIS: Bułeczka pszenna z masłem, kielbasą żywiecką i papryką (Alergeny: laktoza, gluten) - 1 porcja

- Bułka pszenna zwykła - 1/3 sztuki (35g)
- Kielbasa żywiecka - 2 i 1/2 plastra (10g)
- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (15g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)



Sposób przygotowania:

Przygotować bułkę z masłem, kielbasą żywiecką i papryką