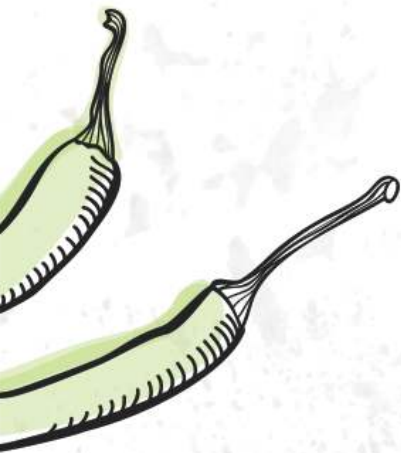


plan ŻYWIENIOWY

Przedszkola

09.09.2024 - 13.09.2024



SPÓŁDZIELNIA SOCJALNA
TRADYCJE REGIONALNE



poniedziałek (2024-09-09)	wtorek (2024-09-10)	środa (2024-09-11)	czwartek (2024-09-12)	piątek (2024-09-13)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb pszenny z masłem, szynką z indyka i ogórkiem zielonym (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Banan	Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb graham z masłem, serem żółtym i papryką czerwoną (Alergeny: laktoza, gluten) Nektarynka	Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb pszenno-żytni z masłem, kiełbasą krakowską i sałatą zieloną (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Śliwka	Kuleczki wielozbożowe na mleku (Alergeny: laktoza, gluten, kakao) Chleb kukurydziany z masłem i dżemem (Alergeny: laktoza, gluten) Jabłko	Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb pszenny z masłem, pasta twarogowa z rzodkiewką i szczypiorkiem (Alergeny: gluten, laktoza) Marchew
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa włoska z wkładką z kurczaka (Alergeny: gluten, seler) Makaron kokardki z truskawkami (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) Kompot	Zupa z soczewicy z makaronem (Alergeny: gluten, seler, jaja) Pulpety wieprzowe w sosie jarzynowym, kasza i surówka z marchewki i selera (Alergeny: laktoza, jaja, gluten, seler) Kompot	Krem z dyni z groszkiem ptysiowym (Alergeny: laktoza, seler, gluten, jaja) Strips z kurczaka z ziemniakami i surówka z kapusty pekińskiej (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) Kompot	Zupa pomidorowa z lanym ciastem (Alergeny: gluten, seler, jaja) Indyk duszony w sosie własnym, ziemniaki i surówka colesław (Alergeny: gluten, seler) Kompot	Zalewajka po krakowsku (Alergeny: laktoza, jaja, seler) Pierogi ruskie masłem omaszczonym cebulką okraszane (Alergeny: gluten, laktoza, jaja, seler) Kompot
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Bułeczka z kruszonką (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) Herbata owocowa	Minibułka pszenna z masłem, jajkiem gotowanym i pomidorem (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) Woda źródlana	Koktajl waniliowy, paluchy kukurydziane (Alergeny: laktoza, gluten, jaja)	Chleb graham z masłem, szynką konserwową i ogórkiem kiszonym (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Herbata z cytryną	Ciasto ucierane z owocami i kruszonką (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) Woda źródlana

poniedziałek (2024-09-09)	wtorek (2024-09-10)	środa (2024-09-11)	czwartek (2024-09-12)	piątek (2024-09-13)
<p>Energia: Kcal 1035 = 4331 kJ Kcal z tłuszczu 28,13 % Kcal z białka 12,63 % Kcal z węglowodanów 60,72 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 157,11 g Błonnik: 16,97 g Skrobia: 42,21 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 32,68 g Białko roślinne: 9,07 g Białko zwierzęce: 7,66 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 32,35 g Cholesterol: 108,91 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1036 = 4347 kJ Kcal z tłuszczu 28,94 % Kcal z białka 14,02 % Kcal z węglowodanów 60,69 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 157,18 g Błonnik: 18,21 g Skrobia: 83,48 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 36,30 g Białko roślinne: 17,85 g Białko zwierzęce: 12,62 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 33,31 g Cholesterol: 178,36 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1037 = 4338 kJ Kcal z tłuszczu 28,39 % Kcal z białka 13,53 % Kcal z węglowodanów 60,56 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 157,00 g Błonnik: 19,82 g Skrobia: 82,27 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 35,07 g Białko roślinne: 14,42 g Białko zwierzęce: 17,52 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 32,71 g Cholesterol: 132,73 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1047 = 4380 kJ Kcal z tłuszczu 28,62 % Kcal z białka 13,25 % Kcal z węglowodanów 60,60 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 158,62 g Błonnik: 18,20 g Skrobia: 80,31 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 34,67 g Białko roślinne: 11,21 g Białko zwierzęce: 10,92 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 33,29 g Cholesterol: 80,48 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1024 = 4304 kJ Kcal z tłuszczu 26,31 % Kcal z białka 13,93 % Kcal z węglowodanów 62,05 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 158,85 g Błonnik: 12,12 g Skrobia: 73,80 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 35,65 g Białko roślinne: 12,14 g Białko zwierzęce: 14,19 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 29,93 g Cholesterol: 139,08 mg</p>



09.09.2024 (poniedziałek)

► Śniadanie (E: 282kcal, B o.: 8.22g, T: 7.66g, W o.: 46.61g)

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 z indyka i ogórkiem zielonym (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 136kcal, B o.: 5.27g, T: 5.63g, W o.: 16.79g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 535kcal, B o.: 18.72g, T: 18.49g, W o.: 75.18g)

Zupa włoska z wkładką z kurczaka (Alergeny: gluten, seler) (E: 240kcal, B o.: 9.01g, T: 13.18g, W o.: 22.13g) 1 porcja

Makaron kokardki z truskawkami (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) (E: 282kcal, B o.: 9.58g, T: 5.26g, W o.: 49.82g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 218kcal, B o.: 5.74g, T: 6.2g, W o.: 35.32g)

Bułeczka z kruszonką (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) (E: 217kcal, B o.: 5.72g, T: 6.2g, W o.: 35.23g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1035 kcal	Białko ogółem:	32.68 g
Tłuszcz:	32.35 g	Węglowodany ogółem:	157.11 g
Błonnik pokarmowy:	16.97 g		



10.09.2024 (wtorek)

► Śniadanie (E: 292kcal, B o.: 10.75g, T: 12.1g, W o.: 36.99g)

Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) (E: 81kcal, B o.: 4.18g, T: 4.17g, W o.: 6.8g) 1 porcja

Chleb graham z masłem, serem żółtym i papryką czerwoną (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 161kcal, B o.: 5.67g, T: 7.73g, W o.: 18.39g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 587kcal, B o.: 20.65g, T: 15.06g, W o.: 99.24g)

Zupa z soczewicy z makaronem (Alergeny: gluten, seler, jaja) (E: 239kcal, B o.: 8.34g, T: 5.3g, W o.: 42.17g) 1 porcja

Pulpety wieprzowe w sosie jarzynowym, kasza i surówka z marchewki i selera (Alergeny: laktoza, jaja, gluten, seler) (E: 322kcal, B o.: 11.98g, T: 9.65g, W o.: 50.01g) 1 porcja

Kompot (E: 26kcal, B o.: 0.33g, T: 0.11g, W o.: 7.06g) 1 porcja

► Podwieczorek (E: 157kcal, B o.: 4.9g, T: 6.15g, W o.: 20.95g)

Minibułka pszenna z masłem, jajkiem gotowanym i pomidorem (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 157kcal, B o.: 4.9g, T: 6.15g, W o.: 20.95g) 1 porcja

Woda źródlana (E: 0kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 0g) 1 szklanka (250ml)

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1036 kcal	Białko ogółem:	36.3 g
Tłuszcz:	33.31 g	Węglowodany ogółem:	157.18 g
Błonnik pokarmowy:	18.21 g		



11.09.2024 (środa)

► Śniadanie (E: 252kcal, B o.: 8.27g, T: 9.78g, W o.: 32.84g)

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, kiebasą krakowską i sałatą zieloną (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 154kcal, B o.: 5.72g, T: 7.75g, W o.: 14.82g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 495kcal, B o.: 18.5g, T: 16.98g, W o.: 72.05g)

Krem z dyni z groszkiem ptysiowym (Alergeny: laktoza, seler, gluten, jaja) (E: 136kcal, B o.: 3.16g, T: 8.07g, W o.: 14.96g) 1 porcja

Strips z kurczaka z ziemniakami i surówka z kapusty pekińskiej (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 346kcal, B o.: 15.21g, T: 8.86g, W o.: 53.86g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 290kcal, B o.: 8.3g, T: 5.95g, W o.: 52.11g)

Koktajl waniliowy, paluchy kukurydziane (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) (E: 290kcal, B o.: 8.3g, T: 5.95g, W o.: 52.11g) 1 porcja

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1037 kcal	Białko ogółem:	35.07 g
Tłuszcz:	32.71 g	Węglowodany ogółem:	157 g
Błonnik pokarmowy:	19.82 g		



12.09.2024 (czwartek)

► Śniadanie (E: 414kcal, B o.: 10.94g, T: 12.33g, W o.: 65.53g)

Kuleczki wielozbożowe na mleku (Alergeny: laktoza, gluten, kakao) (E: 194kcal, B o.: 8.28g, T: 3.94g, W o.: 31.43g) 1 porcja

Chleb kukurydziany z masłem i dżemem (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 170kcal, B o.: 2.26g, T: 7.99g, W o.: 22g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 472kcal, B o.: 18.14g, T: 13.35g, W o.: 74.67g)

Zupa pomidorowa z lanym ciastem (Alergeny: gluten, seler, jaja) (E: 155kcal, B o.: 5.42g, T: 6.25g, W o.: 20.66g) 1 porcja

Indyk duszony w sosie własnym, ziemniaki i surówka colesław (Alergeny: gluten, seler) (E: 304kcal, B o.: 12.59g, T: 7.05g, W o.: 50.78g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 161kcal, B o.: 5.59g, T: 7.61g, W o.: 18.42g)

Chleb graham z masłem, szynką konserwową i ogórkiem kiszonym (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 156kcal, B o.: 5.41g, T: 7.58g, W o.: 17.47g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1047 kcal	Białko ogółem:	34.67 g
Tłuszcz:	33.29 g	Węglowodany ogółem:	158.62 g
Błonnik pokarmowy:	18.2 g		



13.09.2024 (piątek)

► Śniadanie (E: 259kcal, B o.: 10.81g, T: 9.99g, W o.: 34.39g)

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 twarogowa z rzodkiewką i szczypiorkiem (Alergeny: gluten, laktoza) (E: 139kcal, B o.: 5.3g, T: 5.3g, W o.: 18.41g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 501kcal, B o.: 18.93g, T: 13.19g, W o.: 77.8g)

Zalewajka po krakowsku (Alergeny: laktoza, jaja, seler) (E: 183kcal, B o.: 5.85g, T: 7.71g, W o.: 23.38g) 1 porcja

Pierogi ruskie masłem omaszczone cebulką okraszone (Alergeny: gluten, laktoza, jaja, seler) (E: 305kcal, B o.: 12.95g, T: 5.43g, W o.: 51.19g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 264kcal, B o.: 5.91g, T: 6.75g, W o.: 46.66g)

Ciasto ucierane z owocami i kruszonką (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) (E: 264kcal, B o.: 5.91g, T: 6.75g, W o.: 46.66g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1024 kcal	Białko ogółem:	35.65 g
Tłuszcz:	29.93 g	Węglowodany ogółem:	158.85 g
Błonnik pokarmowy:	12.12 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 pszenny z masłem, szynką z indyka i ogórkiem zielonym (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Chleb pszenny - 1 i 1/4 kromki (30g)
- Ogórek - 1/8 sztuki (15g)
- Szynka z indyka - 1 plaster (15g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki.

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

- Ser parmezan - 1/3 plastra (3g)
- Noga (udo) kurczaka - 1/8 sztuki (15g)
- Cebula - 1/8 sztuki (8g)
- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Makaron pełnoziarnisty, świderki - 1/4 szklanki (25g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pomidor - 1/5 sztuki (33g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/3 szklanki (35g)

**Sposób przygotowania:**

Pokrojone na kawałki pomidory i posiekaną cebulę udusić na oliwie. Ugotować wywar z włoszczyzny. Wyjąć miękkie warzywa. Wywar wlać do uduszonych pomidorów i zmiksować. Połączyć z ugotowanymi warzywami. Makaron ugotować, włożyć na talerze, dodać starty parmezan, wlać wrzącą zupę, zamieszać, posypać szczypiorkiem i od razu podawać.

PRZEPIS: Makaron kokardki z truskawkami (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) - 1 porcja

- Cukier - 1/4 łyżki (3g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 i 1/4 łyżki (25g)
- Makaron pełnoziarnisty - 2/3 szklanki (60g)
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu - 1 łyżka (10g)
- Truskawki, mrożone - 1/3 szklanki (63g)

**Sposób przygotowania:**

Makaron ugotować al dente zgodnie z instrukcją. W misce wymieszać śmietankę z cukrem i cynamonem. Rozmrożone truskawki pokroić na ćwiartki. Makaron wyłożyć na talerze, połączyć śmietanką i dorzucić truskawki.

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

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3 łyżki (35g)
- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Cukier puder - 1/3 łyżki (3g)
- Drożdże piekarskie, prasowane - 1/8 kostki (2g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować bułeczki. Posypać kruszonką.

PRZEPIS: Herbata owocowa - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Zaparzyć herbatę.

PRZEPIS: Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) - 1 porcja

- Kakao 16%, proszek - 1/3 łyżki (3g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/2 szklanki (110ml)

**Sposób przygotowania:**

Przygotuj kakao

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

- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (15g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Chleb graham - 1 i 1/4 kromki (35g)
- Ser żółty z kminkiem - 1/2 plastra (10g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki

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

- Makaron dwujajeczny - 1/2 szklanki (35g)
- Marchew - 1 i 1/3 sztuki (65g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (4ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (15g)
- Soczewica, nasiona suche - 1/8 szklanki (10g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować zupę

PRZEPIS: Pulpety wieprzowe w sosie jarzynowym, kasza i surówka z marchewki i selera (Alergeny: laktoza, jaja, gluten, seler) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/2 woreczka (45g)
- Bulion warzywny - 1/7 szklanki (30ml)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Mięso mielone, wieprzowe z szynki - 1/6 szklanki (25g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (15g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1/5 łyżki (4g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/3 szklanki (35g)



Sposób przygotowania:

Przygotować pulpety i podawać z kaszą i surówką

PRZEPIS: Minibułka pszenna z masłem, jajkiem gotowanym i pomidorem (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (15g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/3 sztuki (35g)
- Pomidor - 1/8 sztuki (15g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)



Sposób przygotowania:

Przygotować bułeczkę

PRZEPIS: Chleb pszenno-żytni z masłem, kiełbasą krakowską i sałatą zieloną (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Kiełbasa krakowska, sucha - 2 plastry (10g)
- Chleb graham, pszenno-żytni - 1 i 1/4 kromki (35g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Sałata zielona, liście - 3 liście (15g)



Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki

PRZEPIS: Krem z dyni z groszkiem ptysiowym (Alergeny: laktoza, seler, gluten, jaja) - 1 porcja

- Groszek ptysiowy - 1/3 szklanki (10g)
- Dynia - 1/8 sztuki (25g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (4ml)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/2 szklanki (55g)
- Gałka muszkatowa, 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: Strips z kurczaka z ziemniakami i surówka z kapusty pekińskiej (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Bułka tarta - 1/7 szklanki (15g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/6 sztuki (35g)
- Kapusta pekińska - 1 liść (55g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/3 sztuki (210g)
- Majonez light - 1/5 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

Przygotować stripsy i podawać z ziemniakami i mizerią

PRZEPIS: Koktajl waniliowy, paluchy kukurydziane (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) - 1 porcja

- Banan - 3/4 sztuki (100g)
- Chrupki kukurydziane - 5 garści (25g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 2/3 szklanki (150ml)
- Laska wanilii - 1 sztuka (3g)



Sposób przygotowania:

Przygotować koktajl.

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: Chleb kukurydziany z masłem i dżemem (Alergeny: laktoza, gluten) - 1 porcja

- Chleb z mąki kukurydzianej - 3/4 kromki (30g)
- Dżem truskawkowy, niskosłodzony - 1 i 1/3 łyżeczki (20g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)



Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki

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

- Koncentrat pomidorowy 30% - 2 łyżeczki (30g)
- Makaron zacierka - 1/5 szklanki (35g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Pomidor - 1/5 sztuki (35g)
- Pieprz czarny - 3 szczypty (3g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Bulion rosółowy - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

W garnku podgrzać bulion i dodać zacierkę oraz przecier pomidorowy. Gotować, aż ryż będzie miękki. Doprawić pieprzem, solą, na koniec posypać natką pietruszki.

PRZEPIS: Indyk duszony w sosie własnym, ziemniaki i surówka colesław (Alergeny: gluten, seler) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 2/3 łyżki (8g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1/3 sztuki (35g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (15g)
- Marchew - 1/3 sztuki (16g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Majeranek, suszony - 1 i 1/3 łyżeczki (4g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/3 sztuki (210g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)
- Majonez light - 1/5 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

Przygotować mięso i podawać z ziemniakami i surówką

PRZEPIS: Chleb graham z masłem, szynką konserwową i ogórkiem kiszonym (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Chleb graham - 1 i 1/4 kromki (35g)
- Szynka konserwowa - 3/4 plastra (15g)
- Ogórki kiszone - 1/4 sztuki (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 pszenny z masłem, pasta twarogowa z rzodkiewką i szczypiorkiem (Alergeny: gluten, laktoza) - 1 porcja

- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Chleb pszenny - 1 i 1/4 kromki (30g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Rzodkiewka - 1 i 1/3 sztuki (20g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 1/3 plastra (10g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)



Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki z pastą.

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

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/8 sztuki (10g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5g)
- Ziemniaki, późne - 2/3 sztuki (55g)
- Żurek - (40ml)
- Jaja gotowane - 1/5 sztuki (10g)
- Boczek, gotowany - 1/3 plastra (4g)



Sposób przygotowania:

Przygotować zupę.

PRZEPIS: Pierogi ruskie masłem omaszczone cebulką okraszane (Alergeny: gluten, laktoza, jaja, seler) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (6g)
- Cebula - 1/7 sztuki (14g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 3 i 3/4 łyżki (45g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser twarogowy, chudy - 1 plaster (30g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 3/4 sztuki (71g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)



Sposób przygotowania:

Ziemniaki ugotować w osolonej wodzie. Cebulkę zeszklić na teflonowej patelni bez tłuszczu, ciągle mieszając – ewentualnie dodać trochę wody, żeby się nie przypaliła. Ser odcisnąć z wody na sitku. Wymieszać ser z cebulą i ziemniakami, doprawić mocno pieprzem i dodać sól. Mąkę przesiać na stolnicę, dodać trochę soli i wyrabiać z ciepłą wodą. Jeśli ciasto będzie zbyt gęste, dodać trochę wody, jeśli zbyt miękkie, dodać mąki. Odłożyć owinięte w folię ciasto na minimum 30 minut do lodówki – wtedy będzie się łatwiej wałkowało. Ciasto rozwałkować na cienkie placki, szklanką wycinać z niego kółka. Na każde kółko nałożyć porcję farszu, złożyć na pół i skleić mocno tak, aby farsz nie wypadł. Zagotować osoloną wodę, włożyć pierogi do garnka porcjami 6-10 sztuk w zależności od pojemności garnka. Gotować 3-5 minut, aż wypłyną. Można podawać z podsmażoną na patelni szynką.

PRZEPIS: Ciasto ucierane z owocami i kruszonką (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (6g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3 i 1/3 łyżki (40g)
- Borówka amerykańska, surowa - 1/3 garści (15g)
- Cukier waniliowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (25ml)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Proszek do pieczenia - 1 i 1/2 łyżeczki (6g)
- Truskawki - 1/6 szklanki (25g)



Sposób przygotowania:

Przygotować ciasto.