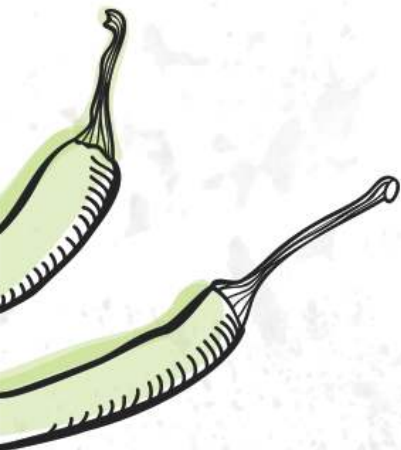


# plan ŻYWIENIOWY

---

Przedszkola

**16.09.2024 - 20.09.2024**



SPÓŁDZIELNIA SOCJALNA  
TRADYCJE REGIONALNE



poniedziałek (2024-09-16)	wtorek (2024-09-17)	środa (2024-09-18)	czwartek (2024-09-19)	piątek (2024-09-20)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb pszenno-żytni z masłem, kiełbasą żywiecką i ogórkiem konserwowym (Alergeny: gluten, laktoza) Śliwka	Kuleczki wielozbożowe na mleku (Alergeny: laktoza, gluten, kakao) Weka z masłem i twarożek na słodko z kawałkami brzoskwini (Alergeny: laktoza, gluten) Banan	Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb pszenny z masłem, pomidorem i parówką z ketchupem (Alergeny: gluten, laktoza) Gruszka	Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb kukurydziany z masłem, jajkiem gotowanym i sałatą zieloną (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) Jabłko	Ryż na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb pszenno-żytni z masłem, serem żółtym i ogórkiem zielonym (Alergeny: gluten, laktoza) Nektarynka
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Zupa kalafiorowa z zacierką (Alergeny: laktoza, jaja, seler, gluten) Spaghetti bolognese (Alergeny: gluten, jaja, seler) Kompot	Zupa koperkowa z ryżem (Alergeny: laktoza, seler) Filet drobiowy panierowany z ziemniakami i mizerią (Alergeny: laktoza, gluten, jaja, seler) Kompot	Zupa pieczarkowa z kaszą (Alergeny: gluten, laktoza, seler) Gołąbki bez zawijania z mięsem wieprzowym w sosie pomidorowym, marchewka baby (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Kompot	Zupa jarzynowa z makaronem (Alergeny: gluten, seler, laktoza, jaja) Dramstiki z ziemniakami i surówka z buraczków (Alergeny: gluten, seler) Kompot	Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami (Alergeny: seler, laktoza) Naleśniki z serem na słodko (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) Kompot
<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>
Budyń waniliowy, kruche ciasteczko (Alergeny: gluten, laktoza, jaja)	Bułka grahamka z masłem, szynką alpejską i papryką (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Herbata owocowa	Chałka z masłem i dżemem owocowym (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) Woda źródlana	Chleb graham z masłem, szynką drobiową i rzodkiewką (Alergeny: gluten, laktoza) Herbata owocowa	Galaretko owocowa, herbatniki (Alergeny: gluten, laktoza)

poniedziałek (2024-09-16)	wtorek (2024-09-17)	środa (2024-09-18)	czwartek (2024-09-19)	piątek (2024-09-20)
<p><b>Energia:</b> Kcal <b>1020</b> = 4270 kJ Kcal z tłuszczu <b>26,48</b> % Kcal z białka <b>14,00</b> % Kcal z węglowodanów <b>61,57</b> %</p> <p><b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>157,01 g</b> Błonnik: <b>17,35 g</b> Skrobia: <b>108,78 g</b></p> <p><b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>35,71 g</b> Białko roślinne: <b>8,32 g</b> Białko zwierzęce: <b>8,96 g</b></p> <p><b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>30,01 g</b> Cholesterol: <b>69,58 mg</b></p>	<p><b>Energia:</b> Kcal <b>1037</b> = 4344 kJ Kcal z tłuszczu <b>27,79</b> % Kcal z białka <b>13,82</b> % Kcal z węglowodanów <b>60,97</b> %</p> <p><b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>158,06 g</b> Błonnik: <b>16,28 g</b> Skrobia: <b>67,75 g</b></p> <p><b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>35,83 g</b> Białko roślinne: <b>12,31 g</b> Białko zwierzęce: <b>18,34 g</b></p> <p><b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>32,02 g</b> Cholesterol: <b>108,23 mg</b></p>	<p><b>Energia:</b> Kcal <b>1017</b> = 4269 kJ Kcal z tłuszczu <b>29,42</b> % Kcal z białka <b>12,52</b> % Kcal z węglowodanów <b>61,36</b> %</p> <p><b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>156,02 g</b> Błonnik: <b>19,44 g</b> Skrobia: <b>81,34 g</b></p> <p><b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>31,82 g</b> Białko roślinne: <b>15,63 g</b> Białko zwierzęce: <b>10,00 g</b></p> <p><b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>33,25 g</b> Cholesterol: <b>101,41 mg</b></p>	<p><b>Energia:</b> Kcal <b>1027</b> = 4314 kJ Kcal z tłuszczu <b>28,20</b> % Kcal z białka <b>13,87</b> % Kcal z węglowodanów <b>60,75</b> %</p> <p><b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>155,97 g</b> Błonnik: <b>19,81 g</b> Skrobia: <b>81,57 g</b></p> <p><b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>35,61 g</b> Białko roślinne: <b>15,92 g</b> Białko zwierzęce: <b>14,82 g</b></p> <p><b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>32,18 g</b> Cholesterol: <b>183,69 mg</b></p>	<p><b>Energia:</b> Kcal <b>1030</b> = 4305 kJ Kcal z tłuszczu <b>26,03</b> % Kcal z białka <b>13,42</b> % Kcal z węglowodanów <b>61,92</b> %</p> <p><b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>159,44 g</b> Błonnik: <b>13,67 g</b> Skrobia: <b>48,24 g</b></p> <p><b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>34,56 g</b> Białko roślinne: <b>7,80 g</b> Białko zwierzęce: <b>11,98 g</b></p> <p><b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>29,79 g</b> Cholesterol: <b>150,13 mg</b></p>



16.09.2024 (poniedziałek)

**► Śniadanie (E: 303kcal, B o.: 10.17g, T: 13.26g, W o.: 36.06g)**

Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) (E: 98kcal, B o.: 4.76g, T: 4.94g, W o.: 8.85g) 1 porcja

Chleb pszenno-żytni z masłem, kiełbasą żywiecką i ogórkiem konserwowym (Alergeny: gluten, laktoza) (E: 156kcal, B o.: 4.81g, T: 8.02g, W o.: 15.51g) 1 porcja

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

**► Obiad (E: 536kcal, B o.: 20.18g, T: 10.89g, W o.: 94.27g)**

Zupa kalafiorowa z zacierką (Alergeny: laktoza, jaja, seler, gluten) (E: 150kcal, B o.: 5.91g, T: 5.59g, W o.: 20.44g) 1 porcja

Spaghetti bolognese (Alergeny: gluten, jaja, seler) (E: 351kcal, B o.: 13.94g, T: 5.19g, W o.: 64.3g) 1 porcja

Kompot (E: 35kcal, B o.: 0.33g, T: 0.11g, W o.: 9.53g) 1 porcja

**► Podwieczorek (E: 181kcal, B o.: 5.36g, T: 5.86g, W o.: 26.68g)**

Budyń waniliowy, kruche ciasteczko (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) (E: 181kcal, B o.: 5.36g, T: 5.86g, W o.: 26.68g) 1 porcja

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1020 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	35.71 g
<b>Tłuszcz:</b>	30.01 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	157.01 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	17.35 g		



17.09.2024 (wtorek)

**► Śniadanie (E: 394kcal, B o.: 12.48g, T: 9.46g, W o.: 65.76g)**

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 twarogiem na słodko z kawałkami brzoskwini (Alergeny: laktoza, gluten) 1 porcja  
(E: 122kcal, B o.: 3.8g, T: 5.44g, W o.: 14.48g)

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

**► Obiad (E: 488kcal, B o.: 17.41g, T: 16.56g, W o.: 71.87g)**

Zupa koperkowa z ryżem (Alergeny: laktoza, seler) (E: 150kcal, B o.: 2.85g, T: 9.17g, W o.: 16.04g) 1 porcja

Filet drobiowy panierowany z ziemniakami i mizerią (Alergeny: laktoza, gluten, jaja, seler) 1 porcja  
(E: 325kcal, B o.: 14.43g, T: 7.34g, W o.: 52.6g)

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

**► Podwieczorek (E: 155kcal, B o.: 5.94g, T: 6g, W o.: 20.43g)**

Bułka grahamka z masłem, szynką alpejską i papryką (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 154kcal, B o.: 5.92g, T: 6g, W o.: 20.34g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1037 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	35.83 g
<b>Tłuszcz:</b>	32.02 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	158.06 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	16.28 g		

**18.09.2024** (środa)**► Śniadanie (E: 316kcal, B o.: 10.16g, T: 13.57g, W o.: 40.06g)**

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

Chleb pszenny z masłem, pomidorem i parówka z ketchupem (Alergeny: gluten, laktoza) (E: 171kcal, B o.: 5.05g, T: 8.88g, W o.: 18.38g) 1 porcja

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

**► Obiad (E: 501kcal, B o.: 18.81g, T: 12.23g, W o.: 85.19g)**

Zupa pieczarkowa z kaszą (Alergeny: gluten, laktoza, seler) (E: 136kcal, B o.: 5.28g, T: 3.32g, W o.: 25.19g) 1 porcja

Gołąbki bez zawijania z mięsem wieprzowym w sosie pomidorowym, marchewka baby (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 339kcal, B o.: 13.2g, T: 8.8g, W o.: 52.94g) 1 porcja

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

**► Podwieczorek (E: 200kcal, B o.: 2.85g, T: 7.45g, W o.: 30.77g)**

Chałka z masłem i dżemem owocowym (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) (E: 200kcal, B o.: 2.85g, T: 7.45g, W o.: 30.77g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1017 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	31.82 g
<b>Tłuszcz:</b>	33.25 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	156.02 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	19.44 g		



19.09.2024 (czwartek)

**► Śniadanie (E: 295kcal, B o.: 8.94g, T: 12.98g, W o.: 36.74g)**

Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 91kcal, B o.: 4.26g, T: 3.97g, W o.: 9.68g) 1 porcja

Chleb kukurydziany z masłem, jajkiem gotowanym i sałatą zieloną (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) (E: 154kcal, B o.: 4.28g, T: 8.61g, W o.: 14.96g) 1 porcja

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

**► Obiad (E: 611kcal, B o.: 22.92g, T: 13.67g, W o.: 105.28g)**

Zupa jarzynowa z makaronem (Alergeny: gluten, seler, laktoza, jaja) (E: 244kcal, B o.: 10.06g, T: 3.36g, W o.: 46.34g) 1 porcja

Dramstiki z ziemniakami i surówka z buraczków (Alergeny: gluten, seler) (E: 354kcal, B o.: 12.73g, T: 10.26g, W o.: 55.71g) 1 porcja

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

**► Podwieczorek (E: 121kcal, B o.: 3.75g, T: 5.53g, W o.: 13.95g)**

Chleb graham z masłem, szynką drobiową i rzodkiewką (Alergeny: gluten, laktoza) (E: 120kcal, B o.: 3.73g, T: 5.53g, W o.: 13.86g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1027 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	35.61 g
<b>Tłuszcz:</b>	32.18 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	155.97 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	19.81 g		



20.09.2024 (piątek)

**► Śniadanie (E: 375kcal, B o.: 11.27g, T: 12.26g, W o.: 54.64g)**

Ryż na mleku (Alergeny: laktoza) (E: 175kcal, B o.: 5.51g, T: 3.63g, W o.: 29.75g) 1 porcja

Chleb pszenno-żytni z masłem, serem żółtym i ogórkiem zielonym (Alergeny: gluten, laktoza) (E: 150kcal, B o.: 4.86g, T: 8.43g, W o.: 13.09g) 1 porcja

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

**► Obiad (E: 513kcal, B o.: 21.57g, T: 15.25g, W o.: 76.09g)**

Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami (Alergeny: seler, laktoza) (E: 161kcal, B o.: 4.56g, T: 1.78g, W o.: 35.94g) 1 porcja

Naleśniki z serem na słodko (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) (E: 339kcal, B o.: 16.88g, T: 13.42g, W o.: 36.92g) 1 porcja

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

**► Podwieczorek (E: 142kcal, B o.: 1.72g, T: 2.28g, W o.: 28.71g)**

Galaretko owocowa, herbatniki (Alergeny: gluten, laktoza) (E: 142kcal, B o.: 1.72g, T: 2.28g, W o.: 28.71g) 1 porcja

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1030 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	34.56 g
<b>Tłuszcz:</b>	29.79 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	159.44 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	13.67 g		



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

- Kakao 16%, proszek - 3/4 łyżki (8g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)

**Sposób przygotowania:**

Przygotuj kakao

**PRZEPIS:** Chleb pszenno-żytni z masłem, kiełbasą żywiecką i ogórkiem konserwowym (Alergeny: gluten, laktoza) - 1 porcja

- Chleb graham, pszenno-żytni - 1 i 1/4 kromki (35g)
- Kiełbasa żywiecka - 2 i 1/2 plastra (10g)
- Ogórki konserwowe - 2 sztuki (20g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki

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

- Bulion warzywny - 3/4 szklanki (200ml)
- Kalafior - 1/3 porcji (75g)
- Koper ogrodowy - 3 i 3/4 łyżeczki (15g)
- Makaron zacierka - 1/4 szklanki (45g)
- Por - 1/8 sztuki (8g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Cebula dymka - 1/2 sztuki (10g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Gałka muskatołowa, mielona - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Cebulę i por posiekać, dusić na maśle, dorzucić podzielony na drobne różyczki kalafior. Podgrzewać około 5 minut, co chwilę mieszając. Zalać bulionem, gotować 15 minut. Dodać przyprawy. Zostawić na ogniu jeszcze 5 minut. Podać z zacierką i posiekany koperkciem.

**PRZEPIS:** Spaghetti bolognese (Alergeny: gluten, jaja, seler) - 1 porcja

- Cebula - 1/3 sztuki (35g)
- Czosnek - 1 i 1/3 ząbka (7g)
- Makaron spaghetti - 1/3 garści (65g)
- Marchew - 1 i 1/3 sztuki (65g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Bazylia, suszona - 6 łyżeczek (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Indyk, mięso mielone - 1/5 porcji (20g)
- Passata - 1/7 szklanki (33g)

**Sposób przygotowania:**

Podsmażyć mięso na patelni. Kiedy zacznie się rumienić, dodać pokrojoną cebulę i sprasowany czosnek. Po 2-3 minut dodać pokrojoną w cieniutkie paski marchewkę (lub startą na tarce, na grubszych oczkach). Wlać passatę, dodać suszoną bazylię, sól i pieprz do smaku. Podawać z ugotowanym makaronem spaghetti.

**PRZEPIS:** Kompot - 1 porcja

- Maliny - 1/5 garści (15g)
- Truskawki - 1/8 szklanki (15g)
- Miód - 1/3 łyżki (8g)

**Sposób przygotowania:**

Umyte owoce dodać do wody (1200 ml) i gotować ok. 30 minut. Po ostudzeniu dodać miód.

---

**PRZEPIS:** Budyń waniliowy, kruche ciasteczko (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) - 1 porcja

- Budyń, o smaku waniliowym z cukrem Winiary - 2/3 opakowania (20g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Ciastka kruche - 2 i 1/2 sztuki (25g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować budyń - podawać z ciasteczkami

---

**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 twarożek na słodko z kawałkami brzoskwini (Alergeny: laktoza, gluten) - 1 porcja

- Brzoskwinia - 1/6 sztuki (15g)
- Miód pszczeni - 1/3 łyżki (10g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 1/2 plastra (15g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Bułka pszenna - (30g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki

---

**PRZEPIS:** Zupa koperkowa z ryżem (Alergeny: laktoza, seler) - 1 porcja

- Marchew - 1/2 sztuki (23g)
- Olej rzepakowy - 3/4 łyżki (8ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (10g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Koper, świeży - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)

**Sposób przygotowania:**

Warzywa umyć i obrać. Zetrzeć je na dużych oczkach. Pora pokroić w plasterki. Wszystkie warzywa podduścić na odrobinie wody z olejem, około 5-7 minut. Zalać wodą (2000 ml) i gotować 7-10 minut. Dodać ryż i gotować do jego miękkości. Na koniec dodać śmietanę i koperek.

---

**PRZEPIS:** Filet drobiowy panierowany z ziemniakami i mizerią (Alergeny: laktoza, gluten, jaja, seler) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/7 sztuki (30g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Ogórek - 1/3 sztuki (70g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/3 sztuki (220g)



#### Sposób przygotowania:

Pierś rozciąć na cienkie kotlety, przyprawić, obtoczyć w jajku i bułce tartej. Piec w nagrzanym piekarniku na złoty kolor. Ogórka umyć i obrać. Zetrzeć na tarce na małych oczkach. Wymieszać z jogurtem oraz doprawić solą i pieprzem. Podawać z ugotowanymi ziemniakami i mizerią.

---

**PRZEPIS:** Bułka grahamka z masłem, szynką alpejską i papryką (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Bułki grahamki - 1/3 sztuki (35g)
- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (10g)
- Schab chudy, parzony - 2/3 plastra (10g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)



#### Sposób przygotowania:

Przygotować bułki

---

**PRZEPIS:** Herbata owocowa - 1 porcja

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



#### Sposób przygotowania:

Zaparzyć herbatę.

---

**PRZEPIS:** Chleb pszenny z masłem, pomidorem 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)
- Pomidor - 1/8 sztuki (10g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)



#### Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki

---

**PRZEPIS:** Zupa pieczarkowa z kaszą (Alergeny: gluten, laktoza, seler) - 1 porcja

- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Marchew - 2/3 sztuki (25g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 2 i 1/2 sztuki (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/5 sztuki (63g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/2 łyżki (13g)
- Kasza jęczmienna, pęczak - 1/7 woreczka (15g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



#### Sposób przygotowania:

Pieczarki oczyścić i pokroić w ćwiartki, przysmażyć je na odrobinie masła, przełożyć do miseczki. Marchew, pietruszkę, seler pokroić w drobną kosteczkę. Cebulę posiekać, ziemniaki obrać i pokroić w grubą kostkę. W garnku o grubym dnie podgrzać masło, dodać cebulę, liście laurowe, ziele angielskie, a po chwili pokrojone warzywa. Całość zalać bulionem. Gotować około 20 minut, po tym czasie dodać pieczarki i gotować około 15 minut. Odlać część bulionu, wymieszać ze śmietaną i dolać do zupy. Podawać z natką pietruszki.

---

**PRZEPIS:** Gołąbki bez zawijania z mięsem wieprzowym w sosie pomidorowym, marchewka baby (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Mięso mielone, wieprzowe z szynki - 1/5 szklanki (35g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Kasza jęczmienna, pęczak - 1/2 woreczka (55g)
- Marchewka mini, surowa - 1 garść (110g)
- Passata - 1/6 szklanki (40g)



#### Sposób przygotowania:

Przygotować gołąbki i podawać z minimarchewką.

---

**PRZEPIS:** Chałka z masłem i dżemem owocowym (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) - 1 porcja

- Chałka zdobna - 1/7 sztuki (35g)
- Dżem truskawkowy, niskosłodzony - 1 i 2/3 łyżeczki (25g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)



#### Sposób przygotowania:

Przygotować chałkę i podawać z dżemem

---

**PRZEPIS:** Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) - 1 porcja

- Kawa zbożowa, w proszku - 1/2 łyżki (5g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/2 szklanki (120ml)



#### Sposób przygotowania:

Przygotować kawę

**PRZEPIS:** Chleb kukurydziany z masłem, jajkiem gotowanym i sałatą zieloną (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (15g)
- Chleb z mąki kukurydzianej - 3/4 kromki (30g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Sałata zielona, liście - 3 liście (15g)



**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki

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

- Makaron dwujajeczny - 1/3 szklanki (30g)
- Brokuły - 1/7 sztuki (75g)
- Bulion warzywny - 3/4 szklanki (200ml)
- Dynia - 1/8 sztuki (10g)
- Kalafior - 1/7 porcji (25g)
- Marchew - 1/4 sztuki (11g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/4 sztuki (35g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu - 1/2 łyżki (5g)
- Ziemniaki, średnie - 2/3 sztuki (60g)



**Sposób przygotowania:**

Marchew, pietruszkę, ziemniaki obrać, pokroić w kostkę. Do 2 litrów bulionu wrzucić marchewkę i pietruszkę, gotować 10 minut i po tym czasie dodać pokrojone ziemniaki. Gotować kolejne 10 minut. Następnie dodać kawałki dyni, por, brokuł i kalafior i gotować do miękkości około 10-15 minut. Na koniec wsypać makaron i gotować jeszcze 5 minut. Doprawić solą i pieprzem. Do ugotowanej zupy dodać śmietankę.

**PRZEPIS:** Dramstiki z ziemniakami i surówka z buraczków (Alergeny: gluten, seler) - 1 porcja

- Jabłko - 1/8 sztuki (15g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Majeranek, suszony - 2/3 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/3 sztuki (220g)
- Masło ekstra - 1/3 plastra (3g)
- Buraczki z jabłkami - (65g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (40g)



**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:** 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 - 1/2 plastra (5g)



**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki

---

**PRZEPIS:** Ryż na mleku (Alergeny: laktoza) - 1 porcja

- Cukier - 1/2 łyżki (6g)
- Cukier waniliowy - 1/4 łyżeczki (1g)
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Masło ekstra - 1/8 plastra (1g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/2 szklanki (120ml)
- Ryż długoziarnisty, paraboliczny - 1/8 szklanki (20g)

**Sposób przygotowania:**

Ryż gotować razem z mlekiem na wolnym ogniu, energicznie mieszając, aż mleko odparuje. Przed podaniem dodać tradycyjny cukier oraz waniliowy i masło. Przed podaniem oprószyć cynamonem.

---

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

- Chleb graham, pszenno-żytni - 1 kromka (30g)
- Ogórek - 1/8 sztuki (15g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Ser żółty z kminkiem - 1/2 plastra (10g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki

---

**PRZEPIS:** Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami (Alergeny: seler, laktoza) - 6 porcji

- Burak - 1 i 1/3 sztuki (150g)
- Cebula - 2/3 sztuki (60g)
- Cukier - 1/2 łyżki (6g)
- Czosnek - 3 i 2/3 ząbka (18g)
- Jabłko - 1/2 sztuki (90g)
- Marchew - 1 sztuka (48g)
- Pietruszka, korzeń - 1 i 1/4 sztuki (90g)
- Estragon, suszony - 2 i 1/3 łyżeczki (12g)
- Liść laurowy, suszony - 15 sztuk (30g)
- Majeranek, suszony - 3 łyżeczki (9g)
- Pieprz czarny - 5 szczypt (5g)
- Tymianek, suszony - 4 łyżeczki (12g)
- Seler korzeniowy - 1/4 sztuki (78g)
- Sól biała - 6 szczypt (6g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Ziemniaki, późne - 5 i 2/3 sztuki (510g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)
- Ziele angielskie - 2 łyżeczki (6g)

**Sposób przygotowania:**

Umyć, obrać i pokroić w dosyć cienkie plasterki buraki, dodać pokrojone w ósemki jabłko, przekrojone wzdłuż na 4 części marchewkę i pietruszkę, pokrojoną na ćwiartki cebulę, seler i ząbki czosnku. Zalać 2 litrami wody, wsypać 1 łyżkę soli i gotować (bez przykrycia) ok. 1/2 godz. na wolnym ogniu. Dodać sok z cytryny i wstawić do lodówki do następnego dnia. Przed podaniem barszcz podgrzać, dodać szczyptę cukru, posolić do smaku, przyprawić tymiankiem, estragonem i pieprzem. Dodać śmietanę. Podawać z ziemniakami.

---

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

- Jaja kurze, całe - 1/2 sztuki (26g)
- Cukier - 1/2 łyżki (6g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 3 łyżki (35g)
- Olej rzepakowy - 3/4 łyżki (8ml)
- Ser twarogowy, półtłusty - 1 i 1/2 plastra (45g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)



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

---

**PRZEPIS:** Galaretka owocowa, herbatniki (Alergeny: gluten, laktoza) - 1 porcja

- Herbatniki - 4 sztuki (20g)
- Wegańska galaretka o smaku ananasowo-pomarańczowym - 1/3 opakowania (15g)



**Sposób przygotowania:**

Przygotuj galaretkę i podawaj z herbatnikami.