



plan ŻYWIENIOWY

Przedszkola

21.10.2024 - 25.10.2024



SPÓŁDZIELNIA SOCJALNA
TRADYCJE REGIONALNE



poniedziałek (2024-10-21)	wtorek (2024-10-22)	środa (2024-10-23)	czwartek (2024-10-24)	piątek (2024-10-25)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb pszenno-żytni z masłem, schabem maślanym i ogórkiem konserwowym (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Gruszka	Kuleczki wielozbożowe na mleku (Alergeny: laktoza, gluten, kakao) Weka z masłem i twarogiem waniliowym (Alergeny: laktoza, gluten) Banan	Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb pszenny z masłem, pasztetem drobiowym i pomidorem (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) Mandarynki	Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb pszenno-żytni z masłem, szynką drobiową i rzodkiewką (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Jabłko	Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb graham z masłem, sałatą zieloną i serem żółtym (Alergeny: laktoza, gluten) Marchew
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa brokułowa z ryżem (Alergeny: seler, laktoza) Spaghetti bolognese (Alergeny: gluten, jaja, seler) Kompot	Zupa z białego grochu z makaronem (Alergeny: gluten, jaja, seler) Stripy w płatkach kukurydzianych z ziemniakami i surówka z kapusty pekińskiej (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) Kompot	Zupa jarzynowa z ziemniakami (Alergeny: gluten, seler, laktoza) Gulasz wieprzowy z kaszą i surówką z czerwonej kapusty (Alergeny: laktoza, seler, gluten) Kompot	Zupa koperkowa z zacierką (Alergeny: gluten, laktoza, seler, jaja) Filet drobiowy panierowany z ziemniakami i surówka wielowarzywna (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) Kompot	Zupa wiejska (Alergeny: gluten, seler) Pierogi ruskie masłem omaszczony cebulką okraszane (Alergeny: gluten, laktoza, jaja, seler) Kompot
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Shake kakaowo-bananowy, herbatniki (Alergeny: laktoza, gluten, kakao, jaja)	Bułka grahamka z masłem, kielbasą krakowską i ogórkiem zielonym (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Herbata owocowa	Mini drożdżówka z serem (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) Woda źródlana	Chleb kukurydziany z masłem, pastą z serka wiejskiego i tuńczyka (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Herbata z cytryną	Galaretko owocowa i ciasteczko jaglano (Alergeny: gluten)

poniedziałek (2024-10-21)	wtorek (2024-10-22)	środa (2024-10-23)	czwartek (2024-10-24)	piątek (2024-10-25)
<p>Energia: Kcal 1008 = 4218 kJ Kcal z tłuszczu 26,28 % Kcal z białka 13,48 % Kcal z węglowodanów 62,43 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 157,32 g Błonnik: 16,43 g Skrobia: 68,42 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 33,97 g Białko roślinne: 10,28 g Białko zwierzęce: 10,69 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 29,43 g Cholesterol: 74,96 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1054 = 4415 kJ Kcal z tłuszczu 27,38 % Kcal z białka 13,82 % Kcal z węglowodanów 59,46 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 156,67 g Błonnik: 15,28 g Skrobia: 60,20 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 36,42 g Białko roślinne: 11,68 g Białko zwierzęce: 16,12 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 32,06 g Cholesterol: 89,31 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1005 = 4232 kJ Kcal z tłuszczu 27,11 % Kcal z białka 14,17 % Kcal z węglowodanów 62,23 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 156,36 g Błonnik: 15,87 g Skrobia: 87,40 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 35,61 g Białko roślinne: 19,27 g Białko zwierzęce: 9,59 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 30,27 g Cholesterol: 99,27 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1048 = 4381 kJ Kcal z tłuszczu 28,39 % Kcal z białka 13,73 % Kcal z węglowodanów 60,91 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 159,58 g Błonnik: 24,21 g Skrobia: 107,78 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 35,97 g Białko roślinne: 12,82 g Białko zwierzęce: 14,17 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 33,06 g Cholesterol: 124,80 mg</p>	<p>Energia: Kcal 992 = 4161 kJ Kcal z tłuszczu 25,25 % Kcal z białka 13,22 % Kcal z węglowodanów 63,49 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 157,46 g Błonnik: 14,89 g Skrobia: 45,46 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 32,78 g Białko roślinne: 7,42 g Białko zwierzęce: 7,86 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 27,83 g Cholesterol: 51,61 mg</p>



21.10.2024 (poniedziałek)

► Śniadanie (E: 270kcal, B o.: 9.68g, T: 10.04g, W o.: 35.67g)

Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) (E: 75kcal, B o.: 3.85g, T: 3.85g, W o.: 6.32g) 1 porcja

Chleb pszenno-żytni z masłem, schabem maślanym i ogórkiem konserwowym (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 137kcal, B o.: 5.23g, T: 5.99g, W o.: 14.95g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 449kcal, B o.: 15.89g, T: 14.13g, W o.: 67.74g)

Zupa brokułowa z ryżem (Alergeny: seler, laktoza) (E: 93kcal, B o.: 3.07g, T: 0.65g, W o.: 20.25g) 1 porcja

Spaghetti bolognese (Alergeny: gluten, jaja, seler) (E: 343kcal, B o.: 12.69g, T: 13.43g, W o.: 44.26g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 289kcal, B o.: 8.4g, T: 5.26g, W o.: 53.91g)

Shake kakaowo-bananowy, herbatniki (Alergeny: laktoza, gluten, kakao, jaja) (E: 289kcal, B o.: 8.4g, T: 5.26g, W o.: 53.91g) 1 porcja

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1008 kcal	Białko ogółem:	33.97 g
Tłuszcz:	29.43 g	Węglowodany ogółem:	157.32 g
Błonnik pokarmowy:	16.43 g		



22.10.2024 (wtorek)

► Śniadanie (E: 379kcal, B o.: 10.85g, T: 8.79g, W o.: 61.64g)

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 waniliowym (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 107kcal, B o.: 2.17g, T: 4.77g, W o.: 10.36g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 522kcal, B o.: 19.9g, T: 15.08g, W o.: 80.66g)

Zupa z białego grochu z makaronem (Alergeny: gluten, jaja, seler) (E: 166kcal, B o.: 6.36g, T: 6.74g, W o.: 21.17g) 1 porcja

Stripsy w płatkach kukurydzianych z ziemniakami i surówka z kapusty pekińskiej (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 343kcal, B o.: 13.41g, T: 8.29g, W o.: 56.26g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 153kcal, B o.: 5.67g, T: 8.19g, W o.: 14.37g)

Bułka grahamka z masłem, kielbasą krakowską i ogórkiem zielonym (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 152kcal, B o.: 5.65g, T: 8.19g, W o.: 14.28g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1054 kcal	Białko ogółem:	36.42 g
Tłuszcz:	32.06 g	Węglowodany ogółem:	156.67 g
Błonnik pokarmowy:	15.28 g		



23.10.2024 (środa)

► Śniadanie (E: 287kcal, B o.: 9.68g, T: 11.61g, W o.: 38.02g)

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

Chleb pszenny z masłem, pasztetem drobiowym i pomidorem (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) (E: 155kcal, B o.: 4.57g, T: 6.92g, W o.: 19.54g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 465kcal, B o.: 19.09g, T: 12.57g, W o.: 74.8g)

Zupa jarzynowa z ziemniakami (Alergeny: gluten, seler, laktoza) (E: 154kcal, B o.: 5.16g, T: 3.85g, W o.: 27.01g) 1 porcja

Gulasz wieprzowy z kaszą i surówką z czerwonej kapusty (Alergeny: laktoza, seler, gluten) (E: 298kcal, B o.: 13.8g, T: 8.67g, W o.: 44.56g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 253kcal, B o.: 6.84g, T: 6.09g, W o.: 43.54g)

Mini drożdżówka z serem (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) (E: 253kcal, B o.: 6.84g, T: 6.09g, W o.: 43.54g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1005 kcal	Białko ogółem:	35.61 g
Tłuszcz:	30.27 g	Węglowodany ogółem:	156.36 g
Błonnik pokarmowy:	15.87 g		



24.10.2024 (czwartek)

► Śniadanie (E: 278kcal, B o.: 8.18g, T: 10.22g, W o.: 38.64g)

Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 90kcal, B o.: 3.78g, T: 3.4g, W o.: 11.07g) 1 porcja

Chleb pszenno-żytni z masłem, szynką drobiową i rzodkiewką (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 138kcal, B o.: 4g, T: 6.42g, W o.: 15.47g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 580kcal, B o.: 20.44g, T: 13.71g, W o.: 101.53g)

Zupa koperkowa z zacierką (Alergeny: gluten, laktoza, seler, jaja) (E: 169kcal, B o.: 5.39g, T: 5.23g, W o.: 27.72g) 1 porcja

Filet drobiowy panierowany z ziemniakami i surówka wielowarzywna (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 376kcal, B o.: 14.72g, T: 8.37g, W o.: 64.28g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 190kcal, B o.: 7.35g, T: 9.13g, W o.: 19.41g)

Chleb kukurydziany z masłem, pastą z serka wiejskiego i tuńczyka (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 185kcal, B o.: 7.17g, T: 9.1g, W o.: 18.46g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1048 kcal	Białko ogółem:	35.97 g
Tłuszcz:	33.06 g	Węglowodany ogółem:	159.58 g
Błonnik pokarmowy:	24.21 g		



25.10.2024 (piątek)

► Śniadanie (E: 274kcal, B o.: 10.7g, T: 13.09g, W o.: 31.23g)

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

Chleb graham z masłem, sałatą zieloną i serem żółtym (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 154kcal, B o.: 5.19g, T: 8.4g, W o.: 15.25g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 575kcal, B o.: 19.78g, T: 14.11g, W o.: 94.06g)

Zupa wiejska (Alergeny: gluten, seler) (E: 231kcal, B o.: 4.76g, T: 11.86g, W o.: 28.47g) 1 porcja

Pierogi ruskie masłem omaszczony cebulką okraszane (Alergeny: gluten, laktoza, jaja, seler) (E: 331kcal, B o.: 14.89g, T: 2.2g, W o.: 62.36g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 143kcal, B o.: 2.3g, T: 0.63g, W o.: 32.17g)

Galaretka owocowa i ciasteczko jaglane (Alergeny: gluten) (E: 143kcal, B o.: 2.3g, T: 0.63g, W o.: 32.17g) 1 porcja

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	992 kcal	Białko ogółem:	32.78 g
Tłuszcz:	27.83 g	Węglowodany ogółem:	157.46 g
Błonnik pokarmowy:	14.89 g		

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

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

**Sposób przygotowania:**

Przygotuj kakao

PRZEPIS: Chleb pszenno-żytni z masłem, schabem maślanym i ogórkiem konserwowym (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Chleb graham, pszenno-żytni - 1 i 1/4 kromki (35g)
- Ogórki konserwowe - 1 sztuka (10g)
- Schab chudy, parzony - 2/3 plastra (10g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki

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

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/8 sztuki (1g)
- Brokuły, mrożone - 1/8 opakowania (25g)
- Marchew - 3/4 sztuki (35g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (8g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/8 sztuki (9g)
- Liść laurowy, suszony - 1 i 1/2 sztuki (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (15g)
- 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: 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 (45g)
- Marchew - 3/4 sztuki (33g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Bazylia, suszona - 3 łyżeczki (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Indyk, mięso mielone - 1/3 porcji (30g)
- Passata - 1/8 szklanki (20g)

**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 - 1/8 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: Shake kakaowo-bananowy, herbatniki (Alergeny: laktoza, gluten, kakao, jaja) - 1 porcja

- Banan - 3/4 sztuki (100g)
- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Herbatniki - 3 sztuki (15g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 6 łyżek (120g)
- Kakao 16%, proszek - 1/3 łyżki (3g)
- Truskawki - 1/3 szklanki (65g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować shake.

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 twarogiem waniliowym (Alergeny: laktoza, gluten) - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki

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

- Makaron dwujajeczny - 1/5 szklanki (15g)
- Bulion warzywny - 3/4 szklanki (200ml)
- Groch łuskany, połówki - 1/8 szklanki (5g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 2 i 1/2 łyżeczki (15g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/2 szklanki (45g)
- Kiełbasa drobiowa, gotowana - 1/8 sztuki (6g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować zupę i podawać z makaronem

PRZEPIS: Stripsy w płatkach kukurydzianych z ziemniakami i surówka z kapusty pekińskiej (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (5g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/7 sztuki (30g)
- Kapusta pekińska - 1 liść (55g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Płatki kukurydziane - 1/3 szklanki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/3 sztuki (220g)
- Majonez light - 1/5 łyżki (5g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować stripsy i podawać z ziemniakami i mizerią

PRZEPIS: Bułka grahamka z masłem, kiełbasą krakowską i ogórkiem zielonym (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Kiełbasa krakowska, sucha - 2 plastry (10g)
- Ogórek - 1/8 sztuki (15g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Bułka pełnoziarnista - 1/3 sztuki (30g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować bułkę

PRZEPIS: Herbata owocowa - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Zaparzyć herbatę.

PRZEPIS: Chleb pszenny z masłem, pasztetem drobiowym i pomidorem (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) - 1 porcja

- Chleb pszenny - 1 i 1/4 kromki (30g)
- Pomidor - 1/3 sztuki (60g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Pasztet z kurczaka, pieczony - 1/4 plastra (10g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki

PRZEPIS: Zupa jarzynowa z ziemniakami (Alergeny: gluten, seler, laktoza) - 1 porcja

- Brokuły - 1/8 sztuki (35g)
- Bulion warzywny - 3/4 szklanki (200ml)
- Dynia - 1/8 sztuki (6g)
- Kalafior - 1/8 porcji (15g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (7g)
- Por - 1/8 sztuki (8g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu - 1 łyżka (10g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (95g)

**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 zacierkę (1,5 łyżki) i gotować jeszcze 3 minuty. Doprawić solą i pieprzem. Do ugotowanej zupy dodać śmietankę.

PRZEPIS: Gulasz wieprzowy z kaszą i surówką z czerwonej kapusty (Alergeny: laktoza, seler, gluten) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Cebula - 1/8 sztuki (8g)
- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Kapusta czerwona - 2/3 szklanki (75g)
- Kasza gryczana - 1/3 woreczka (40g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka, w proszku - 3/4 łyżeczki (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/8 porcji (25g)
- Masło - 1/8 plastra (1g)

**Sposób przygotowania:**

Mięso pokroić w kostkę, doprawić solą, papryką i pieprzem, a każdy kawałek mięsa oprószyć mąką. Rozgrzać łyżkę oleju i podsmażyć mięso z obu stron. Wyciągnąć je na talerz, a na patelnię wrzucić posiekaną cebulę, podsmażyć. Po chwili dodać mięso. Podlać wodą i dusić do miękkości. Doprawić do smaku.

Gulasz podawać z kaszą i surówką.

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

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (4g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3 łyżki (35g)
- Cukier - 2/3 łyżki (8g)
- Cukier puder - 3/4 łyżki (8g)
- Drożdże piekarskie, prasowane - 1/8 kostki (2g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Ser twarogowy, półtłusty - 1/3 plastra (10g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować drożdżówki.

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

- Kawa zbożowa, w proszku - 3/4 łyżki (8g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kawę

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

- Chleb graham, pszenno-żytni - 1 i 1/4 kromki (35g)
- Rzodkiewka - 1 i 1/3 sztuki (20g)
- Szynka drobiowa, mielona - 1/2 plastra (10g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)



Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki

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

- Makaron zacierka - 1/3 szklanki (60g)
- Marchew - 1 i 2/3 sztuki (75g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (8g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (8g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Koper, świeży - 3 i 3/4 łyżeczki (15g)



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 surówka wielowarzywna (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/7 sztuki (7g)
- Bułka tarta - 1/7 szklanki (15g)
- Cebula - 1/7 sztuki (15g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/7 sztuki (30g)
- Marchew - 1 i 2/3 sztuki (75g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (25g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 2/3 sztuki (230g)
- Majonez light - 1/6 łyżki (4g)



Sposób przygotowania:

Przygotować obiad

PRZEPIS: Chleb kukurydziany z masłem, pastą z serka wiejskiego i tuńczyka (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Szczypiorek - 3 łyżki (15g)
- Chleb z mąki kukurydzianej - 1 kromka (35g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Serek wiejski 2,5% - 3/4 łyżki (15g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Tuńczyk w sosie własnym - 1/3 łyżki (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 graham z masłem, sałatą zieloną i serem żółtym (Alergeny: laktoza, gluten) - 1 porcja

- Sałata - 1/8 sztuki (10g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Chleb graham - 1 kromka (30g)
- Ser żółty z kminkiem - 1/2 plastra (10g)



Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki

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

- Bulion warzywny - 3/4 szklanki (200ml)
- Kapusta biała - (10g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Boczek wędzony, bez kości - 1/3 plastra (4g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/2 szklanki (52g)
- Kasza jęczmienna, pęczak - 1/7 woreczka (15g)
- Ziemniaki, średnie - 2/3 sztuki (55g)



Sposób przygotowania:

Przygotować zupę

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

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (1g)
- Cebula - 1/7 sztuki (14g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 4 i 3/4 łyżki (57g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser twarogowy, chudy - 1 i 1/4 plastra (36g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 3/4 sztuki (80g)
- Masło ekstra - 1/8 plastra (1g)



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: Galaretka owocowa i ciasteczko jaglane (Alergeny: gluten) - 1 porcja

- Cukier puder - 1/3 łyżki (3g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 3/4 łyżki (10g)
- Płatki jaglane - 1 i 1/2 łyżki (15g)
- Wegańska galaretka o smaku ananasowo-pomarańczowym - 1/5 opakowania (10g)



Sposób przygotowania:

Ciastka podawaj z galaretką.