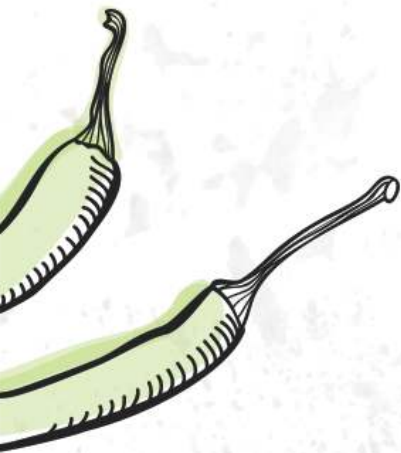


plan ŻYWIENIOWY

Przedszkola

23.09.2024 - 27.09.2024



SPÓŁDZIELNIA SOCJALNA
TRADYCJE REGIONALNE



poniedziałek (2024-09-23)	wtorek (2024-09-24)	środa (2024-09-25)	czwartek (2024-09-26)	piątek (2024-09-27)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb graham z masłem, szynką alpejską i pomidorem (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Jabłko	Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb pszenno-żytni z masłem, serem żółtym salami i papryką (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Śliwka	Płatki kukurydziane na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Weka z masłem i miodem (Alergeny: gluten, laktoza) Banan	Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb kukurydziany z masłem, szynką konserwową i sałatą zieloną (Alergeny: laktoza, gluten) Gruszka	Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb pszenno-żytni z masłem, twarogiem ogórkowy (Alergeny: laktoza, gluten) Marchew
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa pekińska z kurczakiem (Alergeny: jaja, seler, gluten) Ryż z jabłkami i cynamonem (Alergeny: laktoza) Kompot	Zupa z zielonej fasolki z zacierką (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) Schab duszony w sosie własnym, ziemniaki i surówka coleslaw (Alergeny: laktoza, gluten) Kompot	Zupa brokułowa z ryżem (Alergeny: seler, laktoza) Kotlet schabowy z ziemniakami i mizerią (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) Kompot	Krem pomidorowo-paprykowy z grzankami (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) Gulasz drobiowy z kaszą gryczaną białą i surówką z marchewki i jabłka (Alergeny: gluten, seler) Kompot	Zupa chłopska (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Ryba miruna panierowana, ziemniaki i sałatka szwedzka (Alergeny: laktoza, gluten, jaja, seler) Kompot
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Bułeczka pszenna z masłem, pasztetem drobiowym i ogórkiem konserwowym (Alergeny: laktoza, gluten, jaja, seler) Herbata owocowa	Mini drożdżówka z serem (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) Woda źródlana	Chleb graham z masłem, szynką drobiową i ogórkiem (Alergeny: laktoza, gluten) Herbata owocowa	Shake kakaowo-bananowy, biszkopty (Alergeny: laktoza, gluten, kakao, jaja)	Domowa pizza z sosem pomidorowym i serem żółtym (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Woda źródlana

poniedziałek (2024-09-23)	wtorek (2024-09-24)	środa (2024-09-25)	czwartek (2024-09-26)	piątek (2024-09-27)
<p>Energia: Kcal 1016 = 4260 kJ Kcal z tłuszczu 28,93 % Kcal z białka 11,82 % Kcal z węglowodanów 61,65 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 156,58 g Błonnik: 13,42 g Skrobia: 69,30 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 30,03 g Białko roślinne: 12,58 g Białko zwierzęce: 10,90 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 32,66 g Cholesterol: 89,87 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1020 = 4286 kJ Kcal z tłuszczu 27,54 % Kcal z białka 14,18 % Kcal z węglowodanów 60,84 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 155,13 g Błonnik: 15,80 g Skrobia: 98,95 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 36,15 g Białko roślinne: 16,65 g Białko zwierzęce: 12,44 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 31,21 g Cholesterol: 102,12 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1022 = 4276 kJ Kcal z tłuszczu 27,33 % Kcal z białka 14,13 % Kcal z węglowodanów 61,54 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 157,23 g Błonnik: 16,94 g Skrobia: 78,03 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 36,11 g Białko roślinne: 14,65 g Białko zwierzęce: 18,12 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 31,03 g Cholesterol: 97,26 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1047 = 4387 kJ Kcal z tłuszczu 27,40 % Kcal z białka 13,75 % Kcal z węglowodanów 60,21 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 157,60 g Błonnik: 15,42 g Skrobia: 15,14 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 35,98 g Białko roślinne: 6,70 g Białko zwierzęce: 9,67 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 31,88 g Cholesterol: 77,80 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1030 = 4321 kJ Kcal z tłuszczu 27,24 % Kcal z białka 14,00 % Kcal z węglowodanów 61,31 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 157,87 g Błonnik: 15,87 g Skrobia: 104,29 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 36,05 g Białko roślinne: 17,83 g Białko zwierzęce: 4,92 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 31,18 g Cholesterol: 69,33 mg</p>



23.09.2024 (poniedziałek)

► Śniadanie (E: 268kcal, B o.: 10.18g, T: 10.78g, W o.: 34.65g)

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

Chleb graham z masłem, szynką alpejską i pomidorem (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 131kcal, B o.: 5.27g, T: 5.89g, W o.: 15.27g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 591kcal, B o.: 16.29g, T: 14.22g, W o.: 103.44g)

Zupa pekińska z kurczakiem (Alergeny: jaja, seler, gluten) (E: 157kcal, B o.: 8.35g, T: 6.36g, W o.: 17.77g) 1 porcja

Ryż z jabłkami i cynamonem (Alergeny: laktoza) (E: 421kcal, B o.: 7.81g, T: 7.81g, W o.: 82.44g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 157kcal, B o.: 3.56g, T: 7.66g, W o.: 18.49g)

Bułeczka pszenna z masłem, pasztetem drobiowym i ogórkiem konserwowym (Alergeny: laktoza, gluten, jaja, seler) (E: 156kcal, B o.: 3.54g, T: 7.66g, W o.: 18.4g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1016 kcal	Białko ogółem:	30.03 g
Tłuszcz:	32.66 g	Węglowodany ogółem:	156.58 g
Błonnik pokarmowy:	13.42 g		



24.09.2024 (wtorek)

► Śniadanie (E: 251kcal, B o.: 7.5g, T: 10.52g, W o.: 31.66g)

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, serem żółtym salami i papryką (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 153kcal, B o.: 4.95g, T: 8.49g, W o.: 13.64g)	1 porcja
Śliwka (E: 49kcal, B o.: 0.6g, T: 0.3g, W o.: 11.7g)	100g

► Obiad (E: 497kcal, B o.: 19.61g, T: 14.05g, W o.: 78.3g)

Zupa z zielonej fasolki z zacierką (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) (E: 151kcal, B o.: 5.44g, T: 2.49g, W o.: 27.89g)	1 porcja
Schab duszony w sosie własnym, ziemniaki i surówka colesław (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 333kcal, B o.: 14.04g, T: 11.51g, W o.: 47.18g)	1 porcja
Kompot (E: 13kcal, B o.: 0.13g, T: 0.05g, W o.: 3.23g)	1 porcja

► Podwieczorek (E: 272kcal, B o.: 9.04g, T: 6.64g, W o.: 45.17g)

Mini drożdżówka z serem (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) (E: 272kcal, B o.: 9.04g, T: 6.64g, W o.: 45.17g)	1 porcja
Woda źródlana (E: 0kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 0g)	1/3 szklanki (100ml)

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1020 kcal	Białko ogółem:	36.15 g
Tłuszcz:	31.21 g	Węglowodany ogółem:	155.13 g
Błonnik pokarmowy:	15.8 g		



25.09.2024 (środa)

► Śniadanie (E: 431kcal, B o.: 9.36g, T: 11.22g, W o.: 75.38g)

Płatki kukurydziane na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 191kcal, B o.: 5.72g, T: 4.08g, W o.: 34.06g) 1 porcja

Weka z masłem i miodem (Alergeny: gluten, laktoza) (E: 143kcal, B o.: 2.64g, T: 6.84g, W o.: 17.82g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 445kcal, B o.: 21.09g, T: 13.75g, W o.: 63.59g)

Zupa brokułowa z ryżem (Alergeny: seler, laktoza) (E: 86kcal, B o.: 6.52g, T: 0.92g, W o.: 15.19g) 1 porcja

Kotlet schabowy z ziemniakami i mizerią (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 346kcal, B o.: 14.44g, T: 12.78g, W o.: 45.17g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 146kcal, B o.: 5.66g, T: 6.06g, W o.: 18.26g)

Chleb graham z masłem, szynką drobiową i ogórkiem (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 145kcal, B o.: 5.64g, T: 6.06g, W o.: 18.17g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1022 kcal	Białko ogółem:	36.11 g
Tłuszcz:	31.03 g	Węglowodany ogółem:	157.23 g
Błonnik pokarmowy:	16.94 g		



26.09.2024 (czwartek)

► Śniadanie (E: 302kcal, B o.: 9.06g, T: 13.72g, W o.: 36.44g)

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

Chleb kukurydziany z masłem, szynką konserwową i sałatą zieloną (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 157kcal, B o.: 3.95g, T: 9.03g, W o.: 14.76g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 481kcal, B o.: 18.87g, T: 13.6g, W o.: 72.03g)

Krem pomidorowo-paprykowy z grzankami (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 152kcal, B o.: 4.72g, T: 6.71g, W o.: 19.3g) 1 porcja

Gulasz drobiowy z kaszą gryczaną białą i surówka z marchewki i jabłka (Alergeny: gluten, seler) (E: 316kcal, B o.: 14.02g, T: 6.84g, W o.: 49.5g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 264kcal, B o.: 8.05g, T: 4.56g, W o.: 49.13g)

Shake kakaowo-bananowy, biszkopty (Alergeny: laktoza, gluten, kakao, jaja) (E: 264kcal, B o.: 8.05g, T: 4.56g, W o.: 49.13g) 1 porcja

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1047 kcal	Białko ogółem:	35.98 g
Tłuszcz:	31.88 g	Węglowodany ogółem:	157.6 g
Błonnik pokarmowy:	15.42 g		



27.09.2024 (piątek)

► Śniadanie (E: 250kcal, B o.: 8.97g, T: 9.5g, W o.: 35.11g)

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, twaróg ogórkowy (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 168kcal, B o.: 6.02g, T: 7.57g, W o.: 20.09g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 540kcal, B o.: 19.75g, T: 14.12g, W o.: 87.18g)

Zupa chłopska (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 197kcal, B o.: 5.35g, T: 6.92g, W o.: 29.53g) 1 porcja

Ryba miruna panierowana, ziemniaki i sałatka szwedzka (Alergeny: laktoza, gluten, jaja, seler) (E: 330kcal, B o.: 14.27g, T: 7.15g, W o.: 54.42g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 240kcal, B o.: 7.33g, T: 7.56g, W o.: 35.58g)

Domowa pizza z sosem pomidorowym i serem żółtym (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 240kcal, B o.: 7.33g, T: 7.56g, W o.: 35.58g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1030 kcal	Białko ogółem:	36.05 g
Tłuszcz:	31.18 g	Węglowodany ogółem:	157.87 g
Błonnik pokarmowy:	15.87 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, szynką alpejską i pomidorem (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Pomidor - 1/8 sztuki (15g)
- Schab chudy, parzony - 2/3 plastra (10g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Chleb graham - 1 kromka (30g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki

PRZEPIS: Zupa pekińska z kurczakiem (Alergeny: jaja, seler, gluten) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - (0g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/7 sztuki (25g)
- Ketchup, łagodny - 2/3 łyżki (10g)
- Mąka ziemniaczana - 1/3 łyżki (10g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 1/2 sztuki (10g)
- Przecier pomidorowy - 2/3 łyżki (10g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/2 szklanki (55g)
- Bulion rosółowy - 3/4 szklanki (200ml)

**Sposób przygotowania:**

Z wszystkich składników przygotować zupę

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

- Jabłko - 2/3 sztuki (120g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 i 1/2 łyżki (50g)
- Miód pszczeli - 1/5 łyżki (5g)
- Cynamon, mielony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Ryż biały - 1/3 szklanki (75g)
- 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: Bułeczka pszenna z masłem, pasztetem drobiowym i ogórkiem konserwowym (Alergeny: laktoza, gluten, jaja, seler) - 1 porcja

- Bułka pszenna zwykła - 1/3 sztuki (30g)
- Ogórki konserwowe - 3/4 sztuki (8g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Pasztet podlaski z kurczaka - 3/4 łyżki (15g)

**Sposób przygotowania:**

Bułkę posmarować masłem i pasztetem, podawać z ogórkiem konserwowym

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 pszenno-żytni z masłem, serem żółtym salami i papryką (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki

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

- Makaron dwujajeczny - 1/3 szklanki (30g)
- Cebula - 1/8 sztuki (3g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Fasola szparagowa - 1/3 garści (35g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- 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: Schab duszony w sosie własnym, ziemniaki i surówka colesław (Alergeny: laktoza, gluten) - 1 porcja

- Kapusta biała - 1/8 sztuki (65g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Olej rzepakowy - 3/4 łyżki (8ml)
- Liście kolendry, suszone - 2/3 łyżeczki (2g)
- Majeranek, suszony - 1 łyżeczka (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/7 porcji (35g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)
- Majonez light - 1/4 łyżki (6g)



Sposób przygotowania:

Schab opłukać i osuszyć. Natrzeć mięso 1 łyżką soku z cytryny. Do miseczki wsypać czarny pieprz, sól, kolendrę i majeranek, dodać oliwę i dokładnie wymieszać. Nasmarować schab ziołami. Mięso dusić w sosie własnym aż do miękkości. Podawać z ziemniakami i surówką z białej kapusty.

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

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (6g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3 i 3/4 łyżki (45g)
- Cukier - 1/3 łyżki (4g)
- Cukier puder - 2/3 łyżki (6g)
- Drożdże piekarskie, prasowane - 1/8 kostki (2g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Ser twarogowy, półtłusty - 1/2 plastra (15g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)



Sposób przygotowania:

Przygotować drożdżówki.

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

- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Płatki kukurydziane - 1 i 1/4 szklanki (35g)



Sposób przygotowania:

Płatki zagotować na mleku.

PRZEPIS: Weka z masłem i miodem (Alergeny: gluten, laktoza) - 1 porcja

- Miód pszczeleli - 1/5 łyżki (5g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Bułka pszenna - (30g)



Sposób przygotowania:

Wekę posmarować masłem i miodem.

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

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/8 sztuki (15g)
- Brokuły, mrożone - 1/8 opakowania (50g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Por - 1/8 sztuki (8g)
- Liść laurowy, suszony - 1 i 1/2 sztuki (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (5g)
- 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: Kotlet schabowy z ziemniakami i mizerią (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/7 sztuki (7g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (6g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Ogórek - 1/2 sztuki (90g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/7 porcji (35g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kotlety i podawać z ziemniakami i mizerią

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

- Ogórek - 1/6 sztuki (30g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Szynka kanapkowa - 1 plaster (15g)
- Chleb graham - 1 i 1/4 kromki (35g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki

PRZEPIS: Chleb kukurydziany z masłem, szynką konserwową i sałatą zieloną (Alergeny: laktoza, gluten) - 1 porcja

- Chleb z mąki kukurydzianej - 3/4 kromki (30g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Szynka konserwowa - 1/2 plastra (10g)
- Sałata zielona, liście - 2 liście (10g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki.

PRZEPIS: Krem pomidorowo-paprykowy z grzankami (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) - 1 porcja

- Bulion warzywny - 3/4 szklanki (200ml)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (4ml)
- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (25g)
- Pomidory w puszcze - 1/3 szklanki (80g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Grzanki - 1 łyżka (10g)
- Zioła prowansalskie - 2 szczypty (2g)



Sposób przygotowania:

Przygotować zupę krem i podawać z groszkiem ptysiowym

PRZEPIS: Gulasz drobiowy z kaszą gryczaną białą i surówka z marchewki i jabłka (Alergeny: gluten, seler) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1/3 sztuki (30g)
- Jabłko - 1/7 sztuki (25g)
- Marchew - 1 i 1/4 sztuki (55g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Kasza gryczana, biała - 1/2 woreczka (45g)



Sposób przygotowania:

Przygotować gulasz i podawać z kaszą i surówką

PRZEPIS: Shake kakaowo-bananowy, biszkopty (Alergeny: laktoza, gluten, kakao, jaja) - 1 porcja

- Banan - 3/4 sztuki (100g)
- Biszkopty - 3 i 1/3 sztuki (10g)
- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 5 łyżek (100g)
- Kakao 16%, proszek - 3/4 łyżki (8g)
- Truskawki - 1/3 szklanki (45g)



Sposób przygotowania:

Przygotować shake.

PRZEPIS: Chleb pszenny z masłem, twarożek ogórkowy (Alergeny: laktoza, gluten) - 1 porcja

- Chleb pszenny - 1 i 1/4 kromki (30g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Ogórek - 1/4 sztuki (50g)
- Oliwa z oliwek - 1/5 łyżki (2ml)
- Ser twarogowy, półtłusty - 1/3 plastra (10g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Koper, świeży - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)



Sposób przygotowania:

Ogórką obrać i zetrzeć. Ser rozdrobnić widelcem i wymieszać z ogórkiem, oliwą, jogurtem i koperkiem. Twarożkiem posmarować pieczywo.

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

- Bulion warzywny - 3/4 szklanki (200ml)
- Kasza gryczana - 1/5 woreczka (20g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (25g)
- Boczek wędzony, bez kości - 1/3 plastra (3g)
- Ziemniaki, późne - 2/3 sztuki (55g)

**Sposób przygotowania:**

Z wszystkich składników przygotować zupę.

PRZEPIS: Ryba miruna panierowana, ziemniaki i sałatka szwedzka (Alergeny: laktoza, gluten, jaja, seler) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Bułka tarta - 1/7 szklanki (15g)
- Miruna, filet - 1/7 sztuki (45g)
- Ogórek - 1/3 sztuki (80g)
- Ogórki konserwowe - 5 sztuk (50g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)

**Sposób przygotowania:**

Rybę umyć, oprószyć solą i pieprzem, obtoczyć w jajku i bułce tartej i smażyć na oleju. Ziemniaki ugotować, następnie przygotować z nich purée. Podawać z sałatką szwedzką.

PRZEPIS: Domowa pizza z sosem pomidorowym i serem żółtym (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3 łyżki (35g)
- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Drożdże babuni, świeże - 1/8 kostki (4g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (4ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Kukurydza, konserwowa - 1/3 łyżki (8g)
- Ser żółty z kminkiem - 1/2 plastra (10g)
- Passata - 1/8 szklanki (25g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować pizzę.