



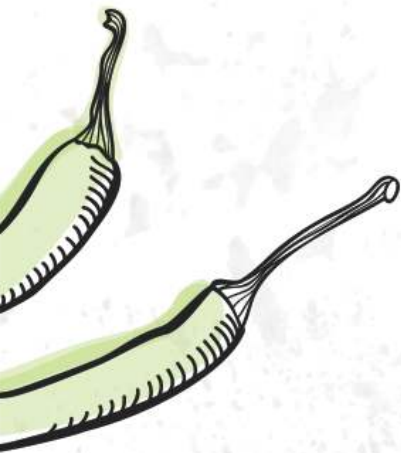
plan ŻYWIENIOWY

Przedszkola

30.12.2024 - 03.01.2025



SPÓŁDZIELNIA SOCJALNA
TRADYCJE REGIONALNE



poniedziałek (2024-12-30)	wtorek (2024-12-31)	środa (2025-01-01)	czwartek (2025-01-02)	piątek (2025-01-03)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb pszenno-żytni z masłem, schabem maślanym i ogórkiem zielonym (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Pomarańcza	Płatki kukurydziane na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Weka z masłem i miodem (Alergeny: gluten, laktoza) Banan		Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb kukurydziany z masłem, pasztetem drobiowym i pomidorem (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Jabłko	Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb pszenny z masłem, pasta z sera, łososia i koperku (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Marchew
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa pomidorowa z makaronem (Alergeny: gluten, seler, jaja) Potrawka z kurczaka z ryżem i warzywami (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Kompot	Zupa kalafiorowa z zacierką (Alergeny: laktoza, jaja, seler, gluten) Kotlet drobiowy panierowany z ziemniakami i surówką z marchewki (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) Kompot		Zupa ogórkowa z ryżem (Alergeny: seler, laktoza) Spaghetti bolognese (Alergeny: gluten, jaja, seler) Kompot	Barszcz ukraiński (Alergeny: seler, laktoza, gluten) Szycelek rybny, ziemniaki i surówka z kiszanej kapusty (Alergeny: gluten, seler, jaja, laktoza) Kompot
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Koktajl truskawkowy, kruche ciasteczko (Alergeny: laktoza, gluten, jaja)	Bułka grahamka z masłem, kielbasą krakowską i sałatą zieloną (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Herbata owocowa		Mus z kaszy manny na mleku z sokiem malinowym (Alergeny: gluten, laktoza) Woda źródlana	Bułeczka z kruszonką (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) Herbata owocowa

poniedziałek (2024-12-30)	wtorek (2024-12-31)	środa (2025-01-01)	czwartek (2025-01-02)	piątek (2025-01-03)
<p>Energia: Kcal 1011 = 4242 kJ Kcal z tłuszczu 27,29 % Kcal z białka 13,63 % Kcal z węglowodanów 61,36 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 155,08 g Błonnik: 14,85 g Skrobia: 77,29 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 34,46 g Białko roślinne: 15,37 g Białko zwierzęce: 13,29 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 30,66 g Cholesterol: 95,33 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1037 = 4348 kJ Kcal z tłuszczu 27,45 % Kcal z białka 13,39 % Kcal z węglowodanów 62,20 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 161,25 g Błonnik: 17,92 g Skrobia: 84,80 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 34,71 g Białko roślinne: 12,47 g Białko zwierzęce: 16,33 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 31,63 g Cholesterol: 118,16 mg</p>	<p>Energia: Kcal 0 kJ Kcal z tłuszczu 0 % Kcal z białka 0 % Kcal z węglowodanów 0 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 0 g Błonnik: 0 g Skrobia: 0 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 0 g Białko roślinne: 0 g Białko zwierzęce: 0 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 0 g Cholesterol: 0 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1030 = 4311 kJ Kcal z tłuszczu 27,95 % Kcal z białka 12,60 % Kcal z węglowodanów 61,50 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 158,36 g Błonnik: 13,28 g Skrobia: 86,59 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 32,44 g Białko roślinne: 7,56 g Białko zwierzęce: 4,31 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 31,99 g Cholesterol: 90,38 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1004 = 4210 kJ Kcal z tłuszczu 26,78 % Kcal z białka 14,46 % Kcal z węglowodanów 62,06 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 155,76 g Błonnik: 17,94 g Skrobia: 93,29 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 36,30 g Białko roślinne: 14,54 g Białko zwierzęce: 6,00 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 29,87 g Cholesterol: 91,96 mg</p>

**30.12.2024** (poniedziałek)**► Śniadanie (E: 271kcal, B o.: 10.72g, T: 10.69g, W o.: 33.41g)**

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, schabem maślanym i ogórkiem zielonym (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 137kcal, B o.: 5.31g, T: 6g, W o.: 14.83g) 1 porcja

Pomarańcza (E: 47kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 11.3g) 1/3 sztuki (100g)

► Obiad (E: 441kcal, B o.: 17.14g, T: 10.25g, W o.: 73.61g)

Zupa pomidorowa z makaronem (Alergeny: gluten, seler, jaja) (E: 143kcal, B o.: 6.03g, T: 1.46g, W o.: 27.91g) 1 porcja

Potrawka z kurczaka z ryżem i warzywami (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 285kcal, B o.: 10.98g, T: 8.74g, W o.: 42.47g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 299kcal, B o.: 6.6g, T: 9.72g, W o.: 48.06g)

Koktajl truskawkowy, kruche ciasteczko (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) (E: 299kcal, B o.: 6.6g, T: 9.72g, W o.: 48.06g) 1 porcja

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1011 kcal	Białko ogółem:	34.46 g
Tłuszcz:	30.66 g	Węglowodany ogółem:	155.08 g
Błonnik pokarmowy:	14.85 g		



31.12.2024 (wtorek)

► 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: 419kcal, B o.: 17.62g, T: 11.61g, W o.: 65.81g)

Zupa kalafiorowa z zacierką (Alergeny: laktoza, jaja, seler, gluten) (E: 81kcal, B o.: 2.41g, T: 5.1g, W o.: 6.92g) 1 porcja

Kotlet drobiowy panierowany z ziemniakami i surówką z marchewki (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) (E: 325kcal, B o.: 15.08g, T: 6.46g, W o.: 55.66g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 187kcal, B o.: 7.73g, T: 8.8g, W o.: 20.06g)

Bułka grahamka z masłem, kielbasą krakowską i sałatą zieloną (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 186kcal, B o.: 7.71g, T: 8.8g, W o.: 19.97g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1037 kcal	Białko ogółem:	34.71 g
Tłuszcz:	31.63 g	Węglowodany ogółem:	161.25 g
Błonnik pokarmowy:	17.92 g		



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	0 kcal	Białko ogółem:	0 g
Tłuszcz:	0 g	Węglowodany ogółem:	0 g
Błonnik pokarmowy:	0 g		



02.01.2025 (czwartek)

► Śniadanie (E: 258kcal, B o.: 5.34g, T: 11.6g, W o.: 33.67g)

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, pasztetem drobiowym i pomidorem (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 159kcal, B o.: 2.99g, T: 9.47g, W o.: 15.25g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 539kcal, B o.: 19.86g, T: 16.47g, W o.: 81.23g)

Zupa ogórkowa z ryżem (Alergeny: seler, laktoza) (E: 158kcal, B o.: 4.78g, T: 4.18g, W o.: 27.78g) 1 porcja

Spaghetti bolognese (Alergeny: gluten, jaja, seler) (E: 368kcal, B o.: 14.95g, T: 12.24g, W o.: 50.22g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 233kcal, B o.: 7.24g, T: 3.92g, W o.: 43.46g)

Mus z kaszy manny na mleku z sokiem malinowym (Alergeny: gluten, laktoza) (E: 233kcal, B o.: 7.24g, T: 3.92g, W o.: 43.46g) 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:	32.44 g
Tłuszcz:	31.99 g	Węglowodany ogółem:	158.36 g
Błonnik pokarmowy:	13.28 g		



03.01.2025 (piątek)

► Śniadanie (E: 274kcal, B o.: 12.4g, T: 11.41g, W o.: 33.29g)

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 z sera, łososia i koperku (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 154kcal, B o.: 6.89g, T: 6.72g, W o.: 17.31g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 506kcal, B o.: 18.56g, T: 12.7g, W o.: 83.89g)

Barszcz ukraiński (Alergeny: seler, laktoza, gluten) (E: 145kcal, B o.: 5.93g, T: 1.17g, W o.: 29.83g) 1 porcja

Sznycelek rybny, ziemniaki i surówka z kiszzonej kapusty (Alergeny: gluten, seler, jaja, laktoza) (E: 348kcal, B o.: 12.5g, T: 11.48g, W o.: 50.83g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 224kcal, B o.: 5.34g, T: 5.76g, W o.: 38.58g)

Bułeczka z kruszonką (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) (E: 223kcal, B o.: 5.32g, T: 5.76g, W o.: 38.49g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1004 kcal	Białko ogółem:	36.3 g
Tłuszcz:	29.87 g	Węglowodany ogółem:	155.76 g
Błonnik pokarmowy:	17.94 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 pszenno-żytni z masłem, schabem maślanym i ogórkiem zielonym (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Chleb graham, pszenno-żytni - 1 i 1/4 kromki (35g)
- Ogórek - 1/8 sztuki (15g)
- Schab chudy, parzony - 2/3 plastra (10g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki.

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

- Makaron dwujajeczny - 1/3 szklanki (25g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2 łyżeczki (30g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pieprz czarny - 3 szczypty (3g)
- 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: Potrawka z kurczaka z ryżem i warzywami (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Filet z piersi kurczaka - 1/7 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 2/3 łyżki (6ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/4 szklanki (45g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 3/4 szklanki (75g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować potrawkę i podawać z kaszą

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: Koktajl truskawkowy, kruche ciasteczko (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) - 1 porcja

- Banan - 3/4 sztuki (100g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 3/4 łyżki (15g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/3 szklanki (90ml)
- Truskawki - 2/3 szklanki (85g)
- Ciasto kruche - 1/4 porcji (25g)



Sposób przygotowania:

Przygotować koktajl i podawać z ciasteczkami

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



Sposób przygotowania:

Wekę posmarować masłem i miodem.

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

- Bulion warzywny - 3/4 szklanki (200ml)
- Kalafior - 1/8 porcji (15g)
- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Makaron zacierka - 1/8 szklanki (10g)
- Por - 1/8 sztuki (7g)
- Sól biała - 5 szczypt (5g)
- 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 posiekanym koperkiem.

PRZEPIS: Kotlet drobiowy panierowany z ziemniakami i surówką z marchewki (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/6 sztuki (8g)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/6 sztuki (35g)
- Jabłko - 1/8 sztuki (15g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (4ml)
- Otręby pszenne - 1 łyżka (4g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/3 sztuki (220g)
- Jogurt grecki z pełnego mleka - 1/2 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

Pierś rozciąć na cienkie kotlety, przyprawić, obtoczyć w jajku i otrębach. Piec w nagrzanym piekarniku na złoty kolor. Jabłko i marchewkę umyć i obrać. Zetrzeć na tarce na małych oczkach. Wymieszać z jogurtem oraz doprawić solą i pieprzem. Podawać z ugotowanymi ziemniakami i surówką z marchwi i jabłka.

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

- Kiełbasa krakowska, sucha - 3 plastry (15g)
- Bułki grahamki - 1/3 sztuki (35g)
- Sałata - 1/8 sztuki (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: 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, pasztetem drobiowym i pomidorem (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Chleb z mąki kukurydzianej - 3/4 kromki (30g)
- Pomidor - 1/8 sztuki (10g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Pasztet podlaski z kurczaka - 1/2 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki.

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

- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Ogórek - 1/2 sztuki (85g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Bulion rosółowy - 3/4 szklanki (200ml)
- Masło ekstra - 1/3 plastra (3g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

Cebulę obrać i pokroić w kostkę, włożyć do garnka, dodać połowę masła i co chwilę mieszając zeszklić przez ok. 3 minuty. Por obrać, dokładnie umyć, pokroić wzdłuż na 4 części, następnie na plasterki. Dodać do garnka i mieszając smażyć na umiarkowanym ogniu przez około 2 - 3 minuty. Marchewkę, pietruszkę umyć i zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Dodać do garnka razem z drugą połową masła i mieszając smażyć przez około 2 minuty. W międzyczasie dodać liść laurowy, ziele angielskie, doprawić solą i pieprzem. Wlać gorący bulion i zagotować. Dodać ryż i gotować. Ogórki obrać i zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Dodać do zupy i gotować przez około 5 minut. Na koniec dodać koperek. Odstawić z ognia i stopniowo dodać śmietanę.

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 (55g)
- Marchew - 3/4 sztuki (33g)
- Olej rzepakowy - 3/4 łyżki (8ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Indyk, mięso mielone - 1/3 porcji (40g)
- Passata - 1/8 szklanki (10g)

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

- Kasza manna - 1/4 szklanki (40g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Sok malinowy, koncentrat - 1 i 1/2 łyżki (15ml)

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Chleb pszenny z masłem, pasta z sera, łososia i koperku (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Chleb pszenny - 1 i 1/4 kromki (30g)
- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 1/3 plastra (10g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Łosoś, wędzony - 1/8 opakowania (10g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki

PRZEPIS: Barszcz ukraiński (Alergeny: seler, laktoza, gluten) - 1 porcja

- Burak - 1/4 sztuki (25g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (20g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/3 łyżeczki (5g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (13g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (8g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1/6 łyżki (3g)
- Wieprzowina, żeberka - (1g)
- Ziemniaki, późne - 3/4 sztuki (65g)
- Fasola biała, surowa - (10g)
- Sok z cytryny - 1/3 łyżki (2ml)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

Ugotować buraki w łupinach ok. 3 godziny. Do zimnej wody włożyć żeberka, jak woda zacznie się gotować, dodać w kawałku seler oraz pietruszkę, 2 garści posiekanej kapusty, cebuli, dodać marchewkę pokrojoną w słupki oraz buraki. Dodać liście laurowe, ziele angielskie, czosnek, natkę pietruszki, szczyptę soli. Całość gotować ok. 1 godzinę. Po tym czasie dodać fasolę i pokrojone w kostkę ziemniaki. Jak ziemniaki będą miękkie dodać 2 łyżeczki koncentratu pomidorowego i 1/2 łyżeczki soku z cytryny. Gotować jeszcze 10 min i na koniec zaprawić śmietaną.

PRZEPIS: Szyncelek rybny, ziemniaki i surówka z kiszzonej kapusty (Alergeny: gluten, seler, jaja, laktoza) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Kapusta kiszona, w zalewie, słoik - 1/2 szklanki (50g)
- Miruna, filet - 1/8 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/3 sztuki (220g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować szyncełki i podawać z ziemniakami i surówką

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

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3 łyżki (35g)
- Cukier - 1/2 łyżki (6g)
- Cukier puder - 1/2 łyżki (5g)
- Drożdże piekarskie, prasowane - 1/8 kostki (4g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować bułeczki. Posypać kruszonką.