



plan ŻYWIENIOWY

Przedszkola

03.02.2025 - 07.02.2025



SPÓŁDZIELNIA SOCJALNA
TRADYCJE REGIONALNE



poniedziałek (2025-02-03)	wtorek (2025-02-04)	środa (2025-02-05)	czwartek (2025-02-06)	piątek (2025-02-07)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb pszenno-żytni z masłem, szynką konserwową i pomidorem (Alergeny: gluten, laktoza) Jabłko	Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb graham z masłem, jajkiem gotowanym i ogórkiem zielonym (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) Pomarańcza	Płatki kukurydziane na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Weka z masłem i dżemem (Alergeny: gluten, laktoza) Banan	Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb kukurydziany z masłem, sałatą zieloną i parówka drobiowa z ketchupem (Alergeny: laktoza, gluten) Gruszka	Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb graham z masłem, pasta z tuńczyka i serka wiejskiego (Alergeny: laktoza, gluten, seler, ryby) Mandarynki
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa włoska z wkładką z kurczaka (Alergeny: gluten, seler) Makaron z truskawkami na jogurcie naturalnym (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) Kompot	Zupa ogórkowa z ziemniakami (Alergeny: seler, laktoza) Kęski drobiowe z pieca w sosie jarzynowym, ryż i marchewka baby (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Kompot	Zupa z soczewicy z makaronem (Alergeny: gluten, seler, jaja) Kotlet schabowy z ziemniakami i surówka wielowarzywna (Alergeny: laktoza, jaja, gluten, seler) Kompot	Zupa brokułowa z zacierką (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) Gulasz drobiowy z ziemniakami i surówka z białej kapusty z chrzanem (Alergeny: seler, laktoza) Kompot	Zupa chłopska (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Parowańce z nadzieniem owocowym (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) Kompot
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Bułeczka z kruszonką (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) Herbata owocowa	Bułka pszenna z masłem, kielbasą krakowską i ogórkiem konserwowym (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Woda źródlana	Koktajl owocowy, biszkopty (Alergeny: laktoza, gluten, jaja)	Mini pizza (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Herbata z cytryną	Ciasto ucierane z owocami i kruszonką (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) Woda źródlana

poniedziałek (2025-02-03)	wtorek (2025-02-04)	środa (2025-02-05)	czwartek (2025-02-06)	piątek (2025-02-07)
<p>Energia: Kcal 1042 = 4364 kJ Kcal z tłuszczu 28,83 % Kcal z białka 12,31 % Kcal z węglowodanów 59,96 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 156,20 g Błonnik: 17,64 g Skrobia: 37,54 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 32,08 g Białko roślinne: 7,75 g Białko zwierzęce: 6,81 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 33,38 g Cholesterol: 125,91 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1031 = 4332 kJ Kcal z tłuszczu 27,11 % Kcal z białka 13,52 % Kcal z węglowodanów 62,63 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 161,44 g Błonnik: 16,02 g Skrobia: 83,29 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 34,85 g Białko roślinne: 16,03 g Białko zwierzęce: 12,72 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 31,06 g Cholesterol: 138,75 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1098 = 4612 kJ Kcal z tłuszczu 24,16 % Kcal z białka 12,71 % Kcal z węglowodanów 65,73 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 180,44 g Błonnik: 16,06 g Skrobia: 80,86 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 34,90 g Białko roślinne: 12,51 g Białko zwierzęce: 14,88 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 29,47 g Cholesterol: 80,79 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1030 = 4314 kJ Kcal z tłuszczu 26,98 % Kcal z białka 13,44 % Kcal z węglowodanów 62,51 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 160,97 g Błonnik: 18,44 g Skrobia: 84,46 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 34,62 g Białko roślinne: 13,14 g Białko zwierzęce: 15,10 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 30,88 g Cholesterol: 84,58 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1032 = 4336 kJ Kcal z tłuszczu 29,08 % Kcal z białka 12,12 % Kcal z węglowodanów 60,84 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 156,98 g Błonnik: 11,57 g Skrobia: 82,14 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 31,28 g Białko roślinne: 14,52 g Białko zwierzęce: 10,40 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 33,34 g Cholesterol: 215,47 mg</p>



03.02.2025 (poniedziałek)

► Śniadanie (E: 235kcal, B o.: 6.28g, T: 9.52g, W o.: 31.2g)

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, szynką konserwową i pomidorem (Alergeny: gluten, laktoza) (E: 136kcal, B o.: 3.93g, T: 7.39g, W o.: 12.78g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 562kcal, B o.: 20.06g, T: 17.66g, W o.: 82.69g)

Zupa włoska z wkładką z kurczaka (Alergeny: gluten, seler) (E: 193kcal, B o.: 10.12g, T: 8.1g, W o.: 20.46g) 1 porcja

Makaron z truskawkami na jogurcie naturalnym (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) (E: 356kcal, B o.: 9.81g, T: 9.51g, W o.: 59g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 245kcal, B o.: 5.74g, T: 6.2g, W o.: 42.31g)

Bułeczka z kruszonką (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) (E: 244kcal, B o.: 5.72g, T: 6.2g, W o.: 42.22g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1042 kcal	Białko ogółem:	32.08 g
Tłuszcz:	33.38 g	Węglowodany ogółem:	156.2 g
Błonnik pokarmowy:	17.64 g		



04.02.2025 (wtorek)

► Śniadanie (E: 270kcal, B o.: 9.89g, T: 11.62g, W o.: 33.61g)

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

Chleb graham z masłem, jajkiem gotowanym i ogórkiem zielonym (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) (E: 136kcal, B o.: 4.48g, T: 6.93g, W o.: 15.03g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 599kcal, B o.: 19.52g, T: 11.87g, W o.: 109.64g)

Zupa ogórkowa z ziemniakami (Alergeny: seler, laktoza) (E: 151kcal, B o.: 4.64g, T: 3.59g, W o.: 27.58g) 1 porcja

Kęski drobiowe z pieca w sosie jarzynowym, ryż i marchewka baby (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 407kcal, B o.: 14.54g, T: 8.17g, W o.: 70.88g) 1 porcja

Kompot (E: 41kcal, B o.: 0.34g, T: 0.11g, W o.: 11.18g) 1 porcja

► Podwieczorek (E: 162kcal, B o.: 5.44g, T: 7.57g, W o.: 18.19g)

Bułka pszenna z masłem, kiełbasą krakowską i ogórkiem konserwowym (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 162kcal, B o.: 5.44g, T: 7.57g, W o.: 18.19g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1031 kcal	Białko ogółem:	34.85 g
Tłuszcz:	31.06 g	Węglowodany ogółem:	161.44 g
Błonnik pokarmowy:	16.02 g		



05.02.2025 (środa)

► Śniadanie (E: 382kcal, B o.: 8.35g, T: 10.87g, W o.: 64.53g)

Płatki kukurydziane na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 135kcal, B o.: 4.68g, T: 3.7g, W o.: 21.52g) 1 porcja

Weka z masłem i dżemem (Alergeny: gluten, laktoza) (E: 150kcal, B o.: 2.67g, T: 6.87g, W o.: 19.51g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 549kcal, B o.: 20.07g, T: 15.79g, W o.: 86.43g)

Zupa z soczewicy z makaronem (Alergeny: gluten, seler, jaja) (E: 197kcal, B o.: 6.61g, T: 5.95g, W o.: 31.08g) 1 porcja

Kotlet schabowy z ziemniakami i surówka wielowarzywna (Alergeny: laktoza, jaja, gluten, seler) (E: 339kcal, B o.: 13.33g, T: 9.79g, W o.: 52.12g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 167kcal, B o.: 6.48g, T: 2.81g, W o.: 29.48g)

Koktajl owocowy, biszkopty (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) (E: 167kcal, B o.: 6.48g, T: 2.81g, W o.: 29.48g) 1 porcja

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1098 kcal	Białko ogółem:	34.9 g
Tłuszcz:	29.47 g	Węglowodany ogółem:	180.44 g
Błonnik pokarmowy:	16.06 g		



06.02.2025 (czwartek)

► Śniadanie (E: 300kcal, B o.: 7.3g, T: 13.41g, W o.: 38.29g)

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, sałatą zieloną i parówka drobiowa z ketchupem (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 193kcal, B o.: 4.75g, T: 11.48g, W o.: 17.57g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 429kcal, B o.: 18.51g, T: 8.4g, W o.: 76.34g)

Zupa brokułowa z zacierką (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 86kcal, B o.: 4.38g, T: 0.88g, W o.: 16.95g) 1 porcja

Gulasz drobiowy z ziemniakami i surówka z białej kapusty z chrzanem (Alergeny: seler, laktoza) (E: 302kcal, B o.: 13.79g, T: 7.41g, W o.: 48.21g) 1 porcja

Kompot (E: 41kcal, B o.: 0.34g, T: 0.11g, W o.: 11.18g) 1 porcja

► Podwieczorek (E: 301kcal, B o.: 8.81g, T: 9.07g, W o.: 46.34g)

Mini pizza (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 296kcal, B o.: 8.63g, T: 9.04g, W o.: 45.39g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1030 kcal	Białko ogółem:	34.62 g
Tłuszcz:	30.88 g	Węglowodany ogółem:	160.97 g
Błonnik pokarmowy:	18.44 g		



07.02.2025 (piątek)

► Śniadanie (E: 256kcal, B o.: 11.08g, T: 9.67g, W o.: 31.92g)

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

Chleb graham z masłem, pasta z tuńczyka i sera wiejskiego (Alergeny: laktoza, gluten, seler, ryby) (E: 124kcal, B o.: 5.97g, T: 4.98g, W o.: 13.44g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 469kcal, B o.: 11.6g, T: 14.97g, W o.: 74.88g)

Zupa chłopska (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 117kcal, B o.: 2.67g, T: 6.06g, W o.: 13.93g) 1 porcja

Parowańce z nadzieniem owocowym (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) (E: 308kcal, B o.: 8.52g, T: 8.76g, W o.: 49.01g) 1 porcja

Kompot (E: 44kcal, B o.: 0.41g, T: 0.15g, W o.: 11.94g) 1 porcja

► Podwieczorek (E: 307kcal, B o.: 8.6g, T: 8.7g, W o.: 50.18g)

Ciasto ucierane z owocami i kruszonką (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) (E: 307kcal, B o.: 8.6g, T: 8.7g, W o.: 50.18g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1032 kcal	Białko ogółem:	31.28 g
Tłuszcz:	33.34 g	Węglowodany ogółem:	156.98 g
Błonnik pokarmowy:	11.57 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 pszenno-żytni z masłem, szynką konserwową i pomidorem (Alergeny: gluten, laktoza) - 1 porcja

- Chleb graham, pszenno-żytni - 1 kromka (30g)
- Pomidor - 1/8 sztuki (10g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Szynka konserwowa - 1/2 plastra (10g)



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 - 1/6 sztuki (25g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Szczypiorek - 1/3 łyżki (2g)
- Makaron pełnoziarnisty, świderki - 1/4 szklanki (25g)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (4ml)
- Pomidor - 1/5 sztuki (33g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/6 szklanki (17g)



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 z truskawkami na jogurcie naturalnym (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) - 1 porcja

- Cukier - 3/4 łyżki (10g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 i 1/4 łyżki (25g)
- Makaron pełnoziarnisty - 2/3 szklanki (60g)
- Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu - 1 łyżka (10g)
- Truskawki, mrożone - 2/3 szklanki (95g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)



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 - 3/4 łyżki (10g)
- Cukier puder - 1/2 łyżki (5g)
- 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 (120ml)

**Sposób przygotowania:**

Przygotuj kakao

PRZEPIS: Chleb graham z masłem, jajkiem gotowanym i ogórkiem zielonym (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (15g)
- Ogórek - 1/8 sztuki (10g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Chleb graham - 1 kromka (30g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki z ugotowanym jajkiem

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

- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Koper ogrodowy - 1/2 łyżeczki (2g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Ogórek - 1/4 sztuki (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1/3 łyżki (6g)
- Bulion rosółowy - 3/4 szklanki (200ml)
- Masło ekstra - 1/3 plastra (3g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (95g)
- 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: Kęski drobiowe z pieca w sosie jarzynowym, ryż i marchewka baby (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/6 sztuki (35g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Ryż biały - 1/3 szklanki (65g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/2 szklanki (45g)
- Marchewka mini, surowa - 1 garść (100g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kęski drobiowe, podawać z kaszą i surówką

PRZEPIS: Bułka pszenna z masłem, kielbasą krakowską i ogórkiem konserwowym (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Kielbasa krakowska, sucha - 2 plastry (10g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/3 sztuki (30g)
- Ogórki konserwowe - 1 i 1/2 sztuki (15g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować bułkę

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

- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Płatki kukurydziane - 2/3 szklanki (20g)

**Sposób przygotowania:**

Płatki zagotować na mleku.

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

- Dżem truskawkowy, niskosłodzony - 1 łyżeczka (15g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Bułka pszenna - (30g)

**Sposób przygotowania:**

Wekę posmarować masłem i miodem.

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

- Makaron dwujajeczny - 1/3 szklanki (25g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Pietruszka, liście - 1 i 1/3 łyżeczki (8g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (15g)
- Soczewica, nasiona suche - 1/8 szklanki (10g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować zupę

PRZEPIS: Kotlet schabowy z ziemniakami i surówka wielowarzywna (Alergeny: laktoza, jaja, gluten, seler) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (6g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Olej rzepakowy - 2/3 łyżki (6ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/3 sztuki (220g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/8 porcji (30g)
- Ogórki kiszone - 1 sztuka (65g)
- Majonez light - 1/4 łyżki (6g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kotleta i podawać z ziemniakami i surówką

PRZEPIS: Koktajl owocowy, biszkopty (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) - 1 porcja

- Banan - 1/3 sztuki (40g)
- Biszkopty - 5 sztuk (15g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 5 łyżek (100g)
- Truskawki - 1/3 szklanki (45g)
- Wafle czekoladowe - (0g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować koktajl i podawać z biszkoptami

PRZEPIS: Chleb kukurydziany z masłem, sałatą zieloną i parówka drobiowa z ketchupem (Alergeny: laktoza, gluten) - 1 porcja

- Chleb z mąki kukurydzianej - 3/4 kromki (30g)
- Ketchup, łagodny - 2/3 łyżki (10g)
- Parówki drobiowe - 1/2 sztuki (20g)
- Sałata - 1/8 sztuki (10g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki

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

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/8 sztuki (5g)
- Brokuły, mrożone - 1/8 opakowania (25g)
- Makaron zacierka - 1/6 szklanki (25g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/8 sztuki (5g)
- Liść laurowy, suszony - 1 i 1/2 sztuki (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- 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: Gulasz drobiowy z ziemniakami i surówka z białej kapusty z chrzanem (Alergeny: seler, laktoza) - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/6 sztuki (35g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Chrzan - 2/3 łyżeczki (6g)
- Jabłko - 1/6 sztuki (30g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (30g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Oliwa z oliwek - 2/3 łyżki (6ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, gotowane w wodzie - 2 i 2/3 sztuki (220g)

**Sposób przygotowania:**

Kurczaka pokroić na wąskie paseczki, posypać przyprawami, podlać wodą i uduścić bez dodatku tłuszczu. Następnie dodać oliwę i zieleninę, doprawić do smaku. Warzywa na surówkę (kapusta, marchew, jabłko,) pokroić drobno, wymieszać z jogurtem, chrzanem i doprawić do smaku wedle uznania. Całość podawać z ziemniakami i surówką.

PRZEPIS: Mini pizza (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3 i 3/4 łyżki (45g)
- Cukier - 2/3 łyżki (8g)
- Drożdże babuni, świeże - 1/8 kostki (5g)
- Olej rzepakowy - 2/3 łyżki (6ml)
- Ser gouda - 1/3 plastra (10g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Kukurydza, konserwowa - 1/2 łyżki (10g)
- Passata - 1/8 szklanki (20g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować ciasto i upiec mini pizze

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, pasta z tuńczyka i serka wiejskiego (Alergeny: laktoza, gluten, seler, ryby) - 1 porcja

- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Chleb graham, pszenno-żytni - 1 kromka (30g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Tuńczyk w sosie własnym - 1/2 łyżki (15g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Serek wiejski, 2% tłuszczu - (20g)



Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki

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

- Bulion warzywny - 1/3 szklanki (100ml)
- Kasza gryczana - 1/8 woreczka (10g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (10g)
- Boczek wędzony, bez kości - 1/5 plastra (2g)
- Ziemniaki, późne - 1/5 sztuki (20g)



Sposób przygotowania:

Z wszystkich składników przygotować zupę.

PRZEPIS: Parowańce z nadzieniem owocowym (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3 i 3/4 łyżki (45g)
- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Drożdże babuni, świeże - 1/8 kostki (6g)
- Dżem truskawkowy, niskosłodzony - 1 i 1/3 łyżeczki (20g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 i 1/4 łyżki (25g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Żółtko jaja kurzego - 1/3 sztuki (8g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (25ml)



Sposób przygotowania:

Do miski wlać mleko, pół szklanki mąki, łyżkę cukru i wymieszać. Odstawić na 15 minut w ciepłe miejsce. Żółtka utrzeć z łyżką cukru, dodać olej i zaczyn. Wymieszać. Dodawać porcjami mąkę i wyrobić ciasto. Odstawić do wyrośnięcia. Wyrośnięte ciasto podzielić i formować kulki. Dodać dżem truskawkowy W parowarze parować kulki ok. 15 minut.

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

- Jaja kurze, całe - 1/2 sztuki (25g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3 i 1/3 łyżki (40g)
- Borówka amerykańska, surowa - 2/3 garści (35g)
- 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 - 1/2 łyżeczki (2g)
- Truskawki - 1/3 szklanki (45g)



Sposób przygotowania:

Przygotować ciasto.