

**23.06.2025** (poniedziałek)► **Obiad (685kcal)**

Zupa ziemniaczana z pomidorami 400ml (112 kcal)	1 porcja
Surówka z ogórka kiszzonego selera, kukurydzy 100g (75 kcal)	1 porcja
Makaron warzywny 150g (209 kcal)	1 porcja
Gulasz 160ml (256 kcal)	1 porcja
Kompot 200ml (33 kcal)	1 porcja

Alergeny 1,3,7,9,*

**24.06.2025** (wtorek)► **Obiad (579kcal)**

Zupa koperkowa 400ml (102 kcal)	1 porcja
Kasza jęczmienna 150g (201 kcal)	1 porcja
Drobiowe pulpety w sosie ze świeżych pomidorów 100g (125 kcal)	1 porcja
Surówka z kapusty pekińskiej, ogórka zielonego z kiełkami rzodkiewki 100g (118 kcal)	1 porcja
Kompot 200ml (33 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*

**25.06.2025** (środa)► **Obiad (574kcal)**

Zupa brokułowa 400ml (185 kcal)	1 porcja
Naleśniki z serem i jabłkiem (356 kcal)	1 porcja
Kompot 200ml (33 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*

**26.06.2025** (czwartek)**► Obiad (677kcal)**

Krupnik z kaszą pęczak400ml (269 kcal)	1 porcja
Bitki w sosie węgierskim100g (239 kcal)	1 porcja
Młode ziemniaki z koperkiem i masłem200g (103 kcal)	1 porcja
Surówka z buraczkami i jabłkiem100g (33 kcal)	1 porcja
Kompot200ml (33 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*

PRZEPIS: Zupa ziemniaczana z pomidorami 400ml - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/2 łyżki (6g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pomidor - 1/7 sztuki (25g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/3 szklanki (35g)
- Ziemniaki, późne - 1/3 sztuki (30g)
- Masło - 1/2 plastra (5g)

**Sposób przygotowania:**

Wszystkie warzywa, umyć, oczyścić, obrać i pokroić. Gotować w lekko osolonej wodzie z liściem laurowym do miękkości. Po ugotowaniu wyciągnąć liść, a całość zblendować. Oddzielnie ugotować pokrojone w kostkę ziemniaki, a następnie połączyć je ze zblendowanymi warzywami. Pomidorki sparzyć, usunąć z nich skórkę, pokroić w kostkę i wrzucić do zupy. Mąkę wymieszać z mlekiem, lekko zahartować i wlać zawiesinę do zupy. Całość zagotować. Dodać masło, przyprawić do smaku i udekorować posiekaną natką pietruszki.

PRZEPIS: Surówka z ogórka kiszzonego selera, kukurydzy 100g - 1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Marchew - 2 sztuki (90g)
- Ogórek - 1/5 sztuki (40g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/3 sztuki (100g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Seler i marchew obrać oraz zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Dodać jogurt naturalny. Doprawić solą i pieprzem.

PRZEPIS: Makaron warzywny 150g - 1 porcja

- Makaron żytni razowy, rurka - 1 szklanka (60g)

**Sposób przygotowania:**

Szpinak poddusić razem z czosnkiem. Serek połączyć z mlekiem i gałką muszkatołową, dodać szpinak, skórkę z cytryny i małe różyczki brokułów. Chwilę dusić razem, potem zdjąć pastę z ognia, dodać łososia i wszystko wymieszać. Makaron ugotować we wrzącej osolonej wodzie. Wymieszać pastę z makaronem, posypać suszonymi pomidorami.

PRZEPIS: Gulasz 160ml - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (8g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 3/4 łyżki (10g)
- Mięso mielone, wieprzowe z szynki - 2/3 szklanki (100g)
- Olej rzepakowy - 3/4 łyżki (8ml)

**Sposób przygotowania:**

UGOTOWAĆ GULASZ

PRZEPIS: Kompot 200ml - 1 porcja

- Cukier brązowy - 1/2 łyżki (6g)
- Mieszanka owocowa, mrożona Hortex - 1/8 opakowania (25g)

**Sposób przygotowania:**

ZAGOTOWAĆ OWOCE DODAĆ CUKIER

PRZEPIS: Zupa koperkowa 400ml - 1 porcja

- Pietruszka korzeń, mrożona - (15g)
- Kapusta włoska - 1/8 liścia (3g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Por - 1/8 sztuki (2g)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (15g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (40g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)

**Sposób przygotowania:**

UGOTOWAĆ WYWAR WARZYWNY

PRZEPIS: Kasza jęczmienna 150g - 1 porcja

- Kasza jęczmienna, perłowa - 2/3 porcji (60g)
- Sól morską - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Kaszę jęczmienną ugotować według przepisu na opakowaniu. Marchewkę obrać i pokroić w talarki, różyczki brokuła podzielić na mniejsze części i usunąć łodygi- warzywa wymieszać w oliwie z przyprawami i ugotować na parze. Pierś z kurczaka ugotować na parze, następnie pokroić w kostkę. Wszystkie składniki zmieszać ze sobą, dodać jogurt oraz posiekaną pietruszkę. foto: Freepik.com

PRZEPIS: Drobiowe pulpety w sosie ze świeżych pomidorów 100g - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Pomidor - 1/6 sztuki (30g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Pieprz cayenne - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Bulion rosółowy - 1 szklanka (250ml)

**Sposób przygotowania:**

Ziemniaki ugotować w mundurkach. Pomidory obrać ze skórki i pokroić w kostkę. Mięso zmielić w maszynce, dodać przeciśnięty przez praskę czosnek, sól, pieprz oraz bazylię. Dokładnie wymieszać i uformować małe pulpety. Podgrzać bulion i wrzucać pulpeciki do gorącego rosółu. Gotować około 15 minut. W tym czasie w rondelku zagotować pomidory i ciągle mieszać, aby się nie przypaliły. Dodać kilka łyżek bulionu i gotować, aż sos zgęstnieje. Zmiksować go blenderem i doprawić do smaku solą i pieprzem. Podawać z ziemniakami.

PRZEPIS: Surówka z kapusty pekińskiej, ogórka zielonego z kiełkami rzodkiewki 100g - 1 porcja

- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 i 1/4 łyżki (45g)
- Kapusta pekińska - 2 liście (100g)
- Ogórek - 2/3 sztuki (100g)
- Por - 1/3 sztuki (50g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Kukurydza, konserwowa - 1 i 1/2 łyżki (30g)

**Sposób przygotowania:**

Kapustę opłukać i poszatковать. Por pokroić w cienkie krążki, cebulę posiekać, ogórka zetrzeć na tarce z dużymi oczkami i wycisnąć wodę. Wszystkie warzywa wymieszać, dodać kukurydzę konserwową, połączyć z jogurtem naturalnym, doprawić solą i białym pieprzem.

PRZEPIS: Kompot 200ml - 1 porcja

- Cukier brązowy - 1/2 łyżki (6g)
- Mieszanka owocowa, mrożona Hortex - 1/8 opakowania (25g)

**Sposób przygotowania:**

ZAGOTOWAĆ OWOCE DODAC CUKIER

PRZEPIS: Zupa brokułowa 400ml - 1 porcja

- Makaron dwujajeczny - 1/2 szklanki (40g)
- Brokuły, mrożone - 1/8 opakowania (30g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (4g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/8 sztuki (1g)
- 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: Naleśniki z serem i jabłkiem - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (15g)
- Cukier puder - 1/5 łyżki (2g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 3 i 1/4 łyżki (38g)
- Olej rzepakowy - 1 i 3/4 łyżki (18ml)
- Ser twarogowy, półtłusty - 1/2 plastra (15g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (25ml)

**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: Kompot 200ml - 1 porcja

- Cukier brązowy - 1/2 łyżki (6g)
- Mieszanka owocowa, mrożona Hortex - 1/8 opakowania (25g)

**Sposób przygotowania:**

ZAGOTOWAĆ OWOCE DODAC CUKIER

PRZEPIS: Krupnik z kaszą pęczak 400ml - 1 porcja

- Kasza gryczana - 1/2 woreczka (50g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Przyprawy - ziele angielskie, mielone - (1g)
- Ziemniaki, wczesne - 1 sztuka (100g)
- Sól morską - 1 szczypta (1g)
- Bulion rosółowy - 1/2 szklanki (120ml)

**Sposób przygotowania:**

Kaszę gryczaną ugotować na sypko (wskazówki na opakowaniu). Warzywa obrać i pokroić, ziemniaki w kostkę a marchewkę i pietruszkę w ćwierć plasterki. Pokrojone warzywa przełożyć do garnka i zalać bulionem, dodać liść laurowy i ziele angielskie. Gotować aż warzywa będą miękkie. Następnie dodać kaszę i przyprawy – sól i pieprz i zagotować zupę. Przed podaniem dosypać do zupy posiekaną pietruszkę. Dla wzbogacenia smaku można dodać łyżeczkę śmietany i posypać delikatnie słodką papryką.

PRZEPIS: Bitki w sosie węgierskim 100g - 1 porcja

- Olej rzepakowy, o obniżonej zawartości kwasu erukowego - (5ml)
- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Estragon, suszony - 1 łyżeczka (5g)
- Wieprzowina, schab duszony - 1/2 porcji (100g)

**Sposób przygotowania:**

Mięso umyć, pokroić w plastry w poprzek włókien, rozbić, oprószyć solą i pieprzem ziołowym, włożyć do garnka, podlać wodą i dusić pod przykryciem. Po około 30 min. dodać pokrojoną paprykę, bazylię, estragon i dusić pod przykryciem do miękkości. Doprawić do smaku. Kaszę ugotować na sypko. Całość posypać pietruszką.

PRZEPIS: Młode ziemniaki z koperkiem i masłem 200g - 2 porcje

- Ziemniaki, wczesne - 3 sztuki (280g)
- Masło ekstra - 1/8 porcji (1g)

**Sposób przygotowania:**

Ugotować ziemniaki. Po odcedzeniu dodać do nich masło i lekko podgrzane mleko. Ugnieść je i wymieszać widelcem. Można zblendować.

PRZEPIS: Surówka z buraczkami i jabłkiem 100g - 1 porcja

- Burak - 1/8 sztuki (10g)
- Cebula - 1/5 sztuki (21g)
- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- Oliwa z oliwek - 1/5 łyżki (2ml)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól morską - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Buraki umyć i ugotować w mundurkach lub upiec zawinięte w folii w piekarniku. Obie formy zajmują w zasadzie tyle samo czasu. Jeżeli pieczemy w piekarniku to w temp. 190°C. Jeżeli gotujemy to do gotowania dodać 1 łyżkę octu oraz łyżeczkę cukru. Gotować na wolnym ogniu bez pokrywy. Ugotowane/upieczone buraki obieramy ze skórek kiedy wystygną. Trzemy na tarce o grubych oczkach. Jabłka obieramy i także ścieramy na tarce o grubych oczkach. Natkę pietruszki siekamy, cebulę obieramy i kroimy w drobną kosteczkę. W misce łączymy wszystkie składniki razem ze sobą doprawiając solą, pieprzem, sokiem z cytryny oraz oliwą z oliwek. Odstawić na 1h żeby się smaki "przegryzły" ze sobą.



PRZEPIS: Kompot 200ml - 1 porcja

- Cukier brązowy - 1/2 łyżki (6g)
- Mieszanka owocowa, mrożona Hortex - 1/8 opakowania (25g)

**Sposób przygotowania:**ZAGOTOWAĆ OWOCE DODAC CUKIER
