

**SKŁAD POTRAW**  
**ALERGENY**

## ZUPY MLECZNE

### 1. Kluski lane na mleku

Składniki do przygotowania:

Jaja

Mąka pszenna

Cukier

Mleko (3,2% tłuszczu)

Sól ( do smaku)

### 2. Ryż na mleku

Składniki do przygotowania :

Ryż

Cukier

Mleko (3,2% tłuszczu)

### 3. Kulki cynamonowe, czekoladowe, miodowe, płatki kukurydziane na mleku, zbożowe z czekoladą

Składniki do przygotowania :

Mleko (3,2% tłuszczu)

Płatki : czekoladowe , miodowe. kukurydziane,

### 4. Płatki śniadaniowe „Jaśki” z mlekiem

Składniki do przygotowania :

„Jaśki”

Mleko (3,2% tłuszczu)

## ZUPY WARZYWNE I WARZYWNO-MIĘSNE

### 1. Kapuśniak

Składniki do przygotowania :

Kapusta kwaszona/ kapusta biała

Ziemniaki

Warzywa mieszane: marchew, **seler**, pietruszka korzeń

Cebula

Kości wędzone

Boczek wędzony

**Mąka pszenna**

Sól, pieprz do smaku

Ziele angielskie, liść laurowy, kminek wg uznania

### 2. Zupa pomidorowa

Składniki do przygotowania :

Warzywa mieszane: marchew , pietruszka , **seler**

Koncentrat pomidorowy 30 %

**Śmietana (18% tłuszczu)**

**Mąka pszenna**

**Masło**

żebra wp. , mostek wołowy, kurczak – wywar

Sól, pieprz do smaku

Ziele angielskie, liść laurowy wg uznania

### 3. Zupa jarzynowa

Składniki do przygotowania :

Włoszczyzna : marchew, **seler**, pietruszka

Ziemniaki / **makaron**

**Śmietana (18%tłuszczu)**

**Mąka pszenna**

Kurczak , mostek wołowy, żebra wp. – wywar

Sól, pieprz do smaku

Ziele angielskie, liść laurowy wg uznania

#### **4. Zupa fasolowa**

Składniki do przygotowania :

Włoszczyzna: marchew, pietruszka, **seler**

Ziemniaki

Fasola biała

Kurczak, mostek wołowy, żebra wp.

**Mąka pszenna**

Sól, pieprz do smaku

Ziele angielskie, liść laurowy wg uznania

#### **5. Zupa ziemniaczana**

Składniki do przygotowania :

Włoszczyzna: marchew, **seler**, pietruszka

Ziemniaki

**Śmietana** (18%tłuszczu)

**Masło**

**Mąka pszenna**

Kurczak, mostek wołowy, żebra wp

Sól, pieprz do smaku

Ziele angielskie, liść laurowy wg uznania

#### **6. Barszcz ukraiński**

Składniki do przygotowania :

Włoszczyzna: marchew **seler**, pietruszka

Buraki

Fasola biała

Ziemniaki

**Śmietana** (18%tłuszczu)

**Mąka pszenna**

Kurczak, mostek wołowy, żeberka wp

Sól, pieprz do smaku

Ziele angielskie, liść laurowy, kwasek cytrynowy wg uznania

## **7. Rosół**

Składniki do przygotowania :

Włoszczyzna: marchew, pietruszka ,seler

Mięso z kurczaka , mostek wołowy wieprzowe , żeberka wp itp.

Sól, pieprz do smaku

Ziele angielskie, liść laurowy wg uznania pietruszka zielona.

## **8. Zupa koperkowa**

Składniki do przygotowania :

Włoszczyzna: marchew, seler, pietruszka

Koperek

Ziemniaki

Śmietana (18%tłuszczu)

Mąka pszenna

Kurczak, mostek wołowy, żebra wp

Sól, pieprz do smaku

Ziele angielskie, liść laurowy wg uznania

## **9. Krupnik**

Składniki do przygotowania :

Włoszczyzna: marchew, pietruszka, seler

Kasza jęczmienna

Ziemniaki

Kurczak, mostek wołowy, żebra wp

Sól, pieprz do smaku

Ziele angielskie, liść laurowy wg uznania

## **10. Zupa neapolitańska**

Składniki do przygotowania :

Włoszczyzna: marchew, pietruszka, **seler**

Kurczak

Starty, **żółty ser**

**Śmietana** (18%tłuszczu)

Sól, pieprz do smaku

Ziele angielskie, liść laurowy, zielona pietruszka wg uznania

## **11. Zupa ogórkowa**

Składniki do przygotowania :

Włoszczyzna: marchew, pietruszka, **seler**

Ogórki kiszzone

Ziemniaki

**Śmietana** (18%tłuszczu)

**Mąka pszenna**

Kurczak, mostek wołowy, żebra wp

Sól, pieprz do smaku

Ziele angielskie, liść laurowy wg uznania

## **12. Zupa pieczarkowa**

Składniki do przygotowania :

Włoszczyzna: marchew, **seler**, pietruszka

Pieczarki

Cebula

**Masło**

Kurczak, mostek wołowy, żebra w

**Śmietana** (18%tłuszczu)

**Mąka pszenna**

Sól, pieprz do smaku

Ziele angielskie, liść laurowy wg uznania

### **13. Zupa cebulowa**

Składniki do przygotowania :

Włoszczyzna: marchew, seler, pietruszka

Cebula

Masło

Śmietana (18% tłuszczu)

Mąka pszenna

Kurczak, mostek wołowy, żebra wp

Sól, pieprz do smaku

Ziele angielskie, liść laurowy wg uznania

### **14. Barszcz czerwony zabieleny**

Składniki do przygotowania :

Włoszczyzna: marchew, pietruszka seler

Buraki

Mleko (3,2% tłuszczu)

Śmietana (18% tłuszczu)

Mąka pszenna

Ziemniaki

Sól, pieprz, cukier do smaku

### **15. Zupa grochowa**

Składniki do przygotowania :

Włoszczyzna: marchew, pietruszka, seler

Groch

Ziemniaki

Kurczak, żeberka wędzone, kości wędzone

Sól, pieprz do smaku

Ziele angielskie, liść laurowy, majeranek wg uznania

## **16. Zupa kalafiorowa**

Składniki do przygotowania :

Włoszczyzna: marchew, **seler**, pietruszka

Ziemniaki

Kalafior

**Śmietana** (18%tłuszczu)

**Mąka pszenna**

Kurczak, mostek wołowy, żebra wp

Sól, pieprz do smaku

Ziele angielskie, liść laurowy, zielona pietruszka wg uznania

## **17. Zupa z zielonego groszku**

Składniki do przygotowania :

Włoszczyzna; marchew, **seler**, pietruszka

Groszek zielony

**Śmietana** (18%tłuszczu)

**Mąka pszenna**

Kurczak, mostek wołowy, żebra wp

Sól, pieprz do smaku

Ziele angielskie, liść laurowy, wg uznania

## **18. Zupa porowa**

Składniki do przygotowania:

Włoszczyzna; marchew, **seler**, pietruszka

Por

Kurczak, mostek wołowy, żebra

**Śmietana** (18%tłuszczu)

**Masło**

**Mąka pszenna**



Sól, pieprz do smaku

Ziele angielskie, liść laurowy, zielona pietruszka wg uznania

## **POTRAWY MIĘSNE**

### **1. Potrawka drobiowa**

Składniki do przygotowania:

Mięso z kurczaka

Mąka pszenna

Śmietana (18% tłuszczu)

Warzywa mieszane (przeznaczone na zupę)

Ziele angielskie, liść laurowy wg uznania

Sól, pieprz do smaku

### **2. Schab pieczony**

Składniki do przygotowania:

Schab bez kości

Smalec

Sól, pieprz, czosnek do smaku

### **3. Gołąbki w sosie pomidorowym**

Składniki do przygotowania:

Kapusta biała

Mięso wieprzowe

Mięso wołowe

Jaja

Bułka pszenna

Cebula

Olej roślinny (np. słonecznikowy)

Koncentrat pomidorowy 30%

Mąka pszenna

Śmietana (18% tłuszczu)

Sól, pieprz, do smaku

#### **4. Gulasz wołowy**

Składniki do przygotowania:

Mięso wołowe

Olej roślinny (np. sojowy)

Mąka pszenna

Cebula

Sól, pieprz do smaku

#### **5. Kotlet z piersi kurczaka**

Składniki do przygotowania:

Pierś z kurczaka

Jaja

Bułka tarta

Olej

mąka pszenna

Sól do smaku

#### **6. Zrazy nadziewane**

Składniki do przygotowania:

Mięso wieprzowe bez kości

Ogórek kiszony

Olej

Mąka pszenna

Śmietana (18% tłuszczu)

#### **7. Pulpeciki w sosie jarzynowym**

Składniki do przygotowania:

Mięso wieprzowe

Mięso wołowe

Jaja

Czerstwa bułka pszenna

Mąka pszenna

Warzywa mieszane  
Śmietana (18%tłuszczu)  
Sól, pieprz do smaku

## **8. Kotlet mielony**

Składniki do przygotowania:

Mięso z indyka, wieprzowe,  
Jaja  
Cebula  
Czerstwa bułka pszenna  
Bułka tarta  
Olej  
Sól, pieprz do smaku

## **9. Bitki wieprzowe**

Składniki do przygotowania:

Mięso wieprzowe bez kości  
Olej  
Mąka pszenna  
Sól, pieprz do smaku

## **10. Sztuka mięsa w sosie chrzanowym**

Składniki do przygotowania:

Mięso wołowe/ mięso wieprzowe  
mąka pszenna  
Chrzan  
Śmietana (18%tłuszczu)  
Masło  
Sól, pieprz do smaku

## **11. Pieczeń rzymska**

Składniki do przygotowania:

Mięso wołowe  
Mięso wieprzowe bez kości  
Jaja

Mąka pszenna

Czerstwa bułka pszenna

Cebula, olej , sól pieprz do smaku

## **12. Pulpecik w sosie pieczarkowym**

Składniki do przygotowania:

Mięso z indyka, wieprzowe

Jaja

Czerstwa bułka pszenna

Mąka pszenna

Pieczarki

Olej

Śmietana (18% tłuszczu)

Sól, pieprz, natka pietruszki do smaku

## **13. Risotto z mięsem i jarzynami**

Składniki do przygotowania:

Mięso wieprzowe bez kości

Warzywa mieszane

Ryż

Cebula

Olej

Koncentrat pomidorowy

Natka pietruszki

Sól, pieprz do smaku

## **POTRAWY BEZMIESNE**

### **1, Naleśniki z białym serem**

Składniki do przygotowania:

Mąka pszenna

Mleko (3,2% tłuszczu)

Jaja

Olej

Ser twarogowy chudy

Cukier

Śmietana (18% tłuszczu)

### **2. Pierogi leniwe z masłem i bułka tarta**

Składniki do przygotowania:

Ser twarogowy chudy

Ziemniaki

Mąka pszenna

Jaja

Masło

Bułka tarta

Cukier

### **3. Kotlet jajeczny**

Składniki do przygotowania:

Jaja na twardo

Czerstwa bułka pszenna

Jaja surowe

Cebula

Bułka tarta

Olej

Sól, pieprz do smaku

### **4. Pasta jajeczna**

Składniki do przygotowania:

Jaja

Śmietana (18% tłuszczu), szczypiorek, sól , pieprz do smaku

## **5. Jaja w sosie chrzanowym**

Składniki do przygotowania:

Jaja

Masło

Mąka pszenna

Mleko (3,2% tłuszczu)

Chrzan

Cukier, kwasek cytrynowy do smaku

## **6. Makaron z serem białym i musem truskawkowym**

Składniki do przygotowania:

Makaron (np. dwujajeczny)

Truskawki mrożone

Ser biały tłusty

Cukier

Śmietana (18% tłuszczu)

## **7. Knedle ze śliwkami**

Składniki do przygotowania:

Mąka pszenna

Jaja

Masło

Śliwki

Bułka tarta

Cukier waniliowy

## **POTRAWY Z RYB**

### **1. Filet z ryby smażony**

Składniki do przygotowania:

Filet rybny (np. z mintaja)

Mąka pszenna

Bułka tarta

Jajka

Olej

Sól i sok z cytryny do smaku

### **2. Kotlet rybny**

Składniki do przygotowania:

Filet z mintaja (lub innej ryby)

Jaja

Mąka pszenna

Olej

Sól, pieprz do smaku

### **3. Pasta rybna**

Składniki do przygotowania:

Wędzona makreła (lub inna ryba wędzona)

Masło

Szczypiorek

Sól, pieprz do smaku

### **4. Ryba po grecku**

Składniki do przygotowania:

Filet z mintaja (lub innej ryby)

Włoszczyzna; marchew pietruszka , seler

Olej

Koncentrat pomidorowy 30% ,Sól, pieprz do smaku

## **POTRAWY Z WARZYW GOTOWANYCH**

### **1. Marchew z groszkiem zasmażana**

Składniki do przygotowania:

Mrożona marchew z groszkiem

Mąka pszenna

Masło

Sól, cukier do smaku

### **2. Buraczki zasmażane**

Składniki do przygotowania:

Buraki

Mąka pszenna

Masło

Cebula

Sól, pieprz do smaku

Kwasek cytrynowy do smaku

Cukier do smaku

### **3. Kapusta zasmażana**

Składniki do przygotowania:

Kapusta kiszona

Mąka pszenna

Masło

Cebula

Sól, pieprz do smaku, kminek wg uznania



## **SURÓWKI I SAŁATKI**

### **1. Surówka z marchwi i jabłka**

Składniki do przygotowania

Marchew

Jabłko

Olej

Cukier

Sok z cytryny wg uznania

### **2. Surówka z kapusty pekińskiej**

Składniki do przygotowania

Kapusta pekińska

Marchew

Olej

Cukier

Zioła prowansalskie do smaku

### **3. Sałatka z kapusty kiszonej i marchwi**

Składniki do przygotowania:

Kapusta kiszona

Marchew

Olej roślinny (np. sojowy)

Cukier

Cebula

### **4. Sałatka z ryżu, tuńczyka i warzyw**

Składniki do przygotowania:

Ryż

Tuńczyk z puszki

Papryka czerwona

Kukurydza z puszki

Majonez

## **5. Mizeria**

Składniki do przygotowania:

Ogórek zielony

Śmietana (18% tłuszczu)

Jogurt naturalny , jogurt typu greckiego

Cukier

Sól pieprz do smaku

## **DESERY**

### **1. Ryż z jabłkiem i śmietaną**

Składniki do przygotowania:

Ryż biały

Jabłka

Cukier

Śmietana (18% tłuszczu)

### **2. Kisiel truskawkowy do picia**

Składniki do przygotowania:

Kisiel truskawkowy w proszku

Woda zimna

Cukier

### **3. Galaretka o smaku truskawkowym z owocami**

Składniki do przygotowania:

Galaretka w proszku

Woda zimna

Owoce z puszki (np. brzoskwinie, ananas, truskawki)

Rodzynki

Śmietana (30% tłuszczu)

### **4. Kasza manna na gęsto z sokiem owocowym**

Składniki do przygotowania:

Kasza manna

Mleko (3,2% tłuszczu)

Cukier

Syrop owocowy (np. truskawkowy)

### **5. Kisiel mleczny do picia**

Składniki do przygotowania:

Mleko (3,2% tłuszczu)

Mąka ziemniaczana

Cukier

### **6. Koktajl mleczno-owocowy**

Składniki do przygotowania:

Mleko (3,2% tłuszczu)

Wiśnie drylowane

Cukier

## **NAPOJE**

### **1. Herbata z cukrem i cytryną**

Składniki do przygotowania:

Herbata

Cukier

Cytryna

### **2. Herbatka owocowa**

Składniki do przygotowania:

Herbatka owocowa

Cukier

### **3. Kakao**

Składniki do przygotowania:

Kakao

Mleko (3,2% tłuszczu)

Cukier

### **4. Kompot wieloowocowy**

Składniki do przygotowania:

Owoce mieszane (np. wiśnie, truskawki)

Cukier

### **5. Mleko**

Składniki do przygotowania:

Mleko (3,2% tłuszczu)

### **6. Kawa zbożowa z mlekiem**

Kawa zbożowa

Mleko (3,2% tłuszczu)

Cukier

