

### **Kleik z płatków owsianych przecierany**

Normatyw surowcowy na 1 porcję:

Płatki owsiane 40 g  
Woda 750 cm<sup>3</sup>  
Masło 10 g  
Sól

#### **Sposób wykonania:**

Wsypać płatki do naczynia, zalać zimną wodą i podgrzewać mieszając aż do zagotowania. Gotować na wolnym ogniu ok. 15 min. Przetrzeć przez sito, podgrzać, dodać masło. Mogą być stosowane jako zupy w posiłkach obiadowych. Z dodatkiem mleka nadają się na śniadanie w przedszkolach, szpitalach i innych placówkach zamkniętych żywienia zbiorowego.

### **Krupnik z kaszy jęczmiennej**

Normatyw surowcowy na 5 porcji

Kości 250g  
Włoszczyzna 250 g  
Grzyby 10 g  
Kasza jęczmienna 100 g  
Woda 2 200 g  
Masło 40 g  
Ziemniaki 350 g  
Sól, zielona pietruszka lub koperek

#### **Sposób wykonania:**

Ugotować wywar z kości, włoszczyzny i grzybów. Kaszę przebrać, opłukać, zalać zimną wodą, dodać część masła i sól. Zagotować mieszając i rozklejać powoli na małym ogniu ok. 60 minut.

Obrane ziemniaki pokrajać w kostkę, posiekać zieloną pietruszkę. Miękkie warzywa odcedzić, wywar zagotować, dosolić i ugotować na nim ziemniaki. Warzywa i grzyby pokrajać. Do wywaru dodać rozklejoną kaszę, warzywa, grzyby, resztę masła. Porcja krupniku powinna wynosić 450 cm<sup>3</sup>.

### **Ryż na sypko**

Normatyw surowcowy

Ryż – 200g  
Woda – 400g  
Masło – 10g  
Sól – do smaku

#### **Sposób wykonania:**

Ryż wypłukać, osączyć. Wsypać ryż do dużej ilości wrzącej, osolonej wody z tłuszczem, gotować do miękkości, odcedzić, przelać ciepłą wodą, osączyć. Do ryżu ugotowanego na sypko można dodać: posiekane zioła, rozdrobnione uduszone pieczarki, curry, koncentrat pomidorowy.

### **Kostka z kaszy manny**

(jako dodatek do zup)

Normatyw surowcowy na 4 porcje:

Kasza manna 150 g  
Woda 500 g  
Masło 15 g  
Świeża pietruszka lub koperek 10 g  
Sól

#### **Sposób wykonania:**

Zagotować wodę z dodatkiem masła i soli. Wsypać kaszę, mieszając zagotować i ogrzewać powoli ok. 15 min, odstawić na 30 min. Dodać posiekaną zieleninę. Rozklejona kaszę wyłożyć na zwilżoną deskę i rozsmarować na grubość ok. 1 cm nadając kształt prostokąta, ostudzić. Pokrajać w kostki o boku 1 cm.

### Mus z kaszy manny

#### Normatyw surowcowy (10 porcji)

Kasza manna	100g
Mleko	500cm <sup>3</sup>
Masło	30g
Cukier	80g
Galaretka cytrynowa 1 opakowanie	
Wiórki kokosowe	60g
Jaja (4 szt.)	200g
Cukier waniliowy	20g
Sok z cytryny do skropienia	
Banan	200g
Pomarańcza	200g
Rodzynki	80g
Śmietanka	150cm <sup>3</sup>

#### **Wykonanie:**

Sporządzić zawiesinę z kaszy manny i 250cm<sup>3</sup> mleka, resztę mleka zagotować z cukrem waniliowym i masłem. Wlać zawiesinę z kaszy i mleka, rozgotować, wymieszać z wiórkami kokosowymi. Galaretkę rozpuścić w połowie ilości wody podanej na opakowaniu. Żółtka utrzeć z cukrem. Rodzynki sparzyć. Owoce pokroić w kostkę, skropić sokiem z cytryny. Kaszę wymieszać z utartymi żółtkami, rodzynkami, owocami i ostudzoną galaretką. Na koniec ubić pianę z białek, delikatnie dodać i wymieszać. Podzielić na porcje do pucharków, wstawić do lodówki na 2 godziny. Przed podaniem udekorować owocami i bitą śmietaną.

### Kotlety z kaszy gryczanej z serem

#### Normatyw surowcowy na 4 porcje:

Kasza gryczana	150g
Woda	400g
Cebula	150g
Jaja (2 szt)	100g
Masło	15g
Wędlina	100-150g
Ser żółty (starty)	30g
Sól, pieprz	do smaku
Bułka tarta do wykończenia	60g
Tłuszcz do smażenia	100g

#### **Sposób wykonania:**

Ugotować kaszę – gęstą, rozklejoną. Zeszklić na maśle drobno pokrojoną cebulę, dodać rozdrobnione wędliny i podsmażyć, przestudzić, wymieszać z serem. Zemleć kaszę. Połączyć składniki, przyprawić. Formować niewielkie kotlety, obtaczać w bułce tartej. Usmażyć z obu stron.

Podawać z pikantnymi sosami i surówką.

### Kisiel mleczny

#### Normatyw surowcowy na 5 porcji

Mleko	750 cm <sup>3</sup>
Mąka ziemniaczana	50g
Cukier	10g
Masło	15g

#### **Sposób wykonania:**

Wymieszać mąkę ziemniaczaną z zimnym mlekiem ( 150cm<sup>3</sup>). Pozostałe mleko zagotować z cukrem. Odstawić zagotowane mleko, połączyć z przygotowaną mieszaniną, zagotować. Dodać surowe masło, wyporcjować.

### Zupa mleczna z ryżem

#### Składniki:

4 szklanki mleka,  
5 łyżek ryżu,  
Sól do smaku

#### **Sposób wykonania:**

Połowę mleka zagotować, osolić. Na gotujące się mleko wsypać ryż i gotować około 20 minut. Następnie, dodać resztę mleka i zagotować. Ryż można podawać z dodatkiem cukru lub z rodzynkami.

### Kluski lane na mleku

Na 1 jajo – 30-40g mąki

Ciasto nie zawiera wody lub niewielki jej dodatek

#### **Sposób wykonania:**

Wsypać mąkę, wybić jaja, dodać sól i wymieszać na jednolitą masę.

Ciasto powinno być rzadkie.

Właściwie wyrobione ciasto nie ma grudek mąki.

Ciasto wlewa się cienkim strumieniem na wrzący płyn i delikatnie miesza.

Porcja 80 g.

### Kisiel kakaowy

#### Normatyw surowcowy na 5 porcji

Mleko	750 cm <sup>3</sup>
Mąka ziemniaczana	50g
Cukier	10g
Kakao	3g
Masło	15g

#### **Sposób wykonania:**

Wymieszać mąkę ziemniaczaną z zimnym mlekiem ( 150cm<sup>3</sup>). Pozostałe mleko zagotować z cukrem. Odstawić zagotowane mleko, połączyć z przygotowaną mieszaniną, zagotować.

Dodać surowe masło, wyporcjować.

### Koktajl mleczny owocowy

#### Normatyw surowcowy (4 porcje):

Mleko	750 cm <sup>3</sup>
Owoce (świeże lub mrożone)	200g
Cukier	10g

#### **Wykonanie:**

Owoce opłukać, osączyć, rozmrozić. Do mleka dodać owoce, cukier i zmiksować. Oziębic.

### Kisiel karmelowy

#### Normatyw surowcowy (5 porcji):

Mleko	750 cm <sup>3</sup>
Mąka ziemniaczana	50g
Karmel	50g
Masło	15g

#### **Karmel:**

Cukier	30g
Woda	100g

#### **Sposób wykonania:**

Sporządzić karmel.

**Karmel:** Na patelni rozpuścić i zrumienić cukier do ciemnozłocistego zabarwienia, zestawić z ognia. Wlać ostrożnie 100 cm<sup>3</sup> gorącej wody. Mieszać i zagotować karmel. Odparować do około 50g.

#### **Kisiel:**

Pozostałe mleko zagotować z cukrem, dodać masło i karmel (ciemny). Wymieszać mąkę ziemniaczaną z zimnym mlekiem (150 cm<sup>3</sup>). Odstawić zagotowane mleko, połączyć z przygotowaną mieszaniną, zagotować. Wyporcjować. Porcja powinna ważyć 150g.

Udekorować ubitą śmietanką i listkami mięty lub melisy.

### **Galaretka karmelowa**

#### **Normatyw surowcowy (4 porcje):**

Mleko	500 cm <sup>3</sup>
Cukier	50g
Żelatyna	20g

#### **Wykonanie:**

Z 20g cukru i 100g wody sporządzić karmel. Namoczyć żelatynę, a następnie rozpuścić w 25 cm<sup>3</sup> wody. Podgrzać mleko. Połączyć mleko z żelatyną i karmelem. Wyporcjować masę do kompotierek lub pucharków.

### **Koktajl owocowy**

#### **Normatyw surowcowy (5 porcji):**

Jogurt naturalny	1200 cm <sup>3</sup>
Owoce świeże lub mrożone	400g
Cukier	30g

#### **Wykonanie:**

Owoce rozmrozić. Do jogurtu dodać owoce i cukier, zmiksować.

Podawać w wysokich szklankach, schłodzony, udekorowany owocami. Wielkość porcji to 200 cm<sup>3</sup>.

### **Chłodniki owocowe**

Chłodniki owocowe są pysznym i zdrowym daniem. Można je przygotować praktycznie z każdego rodzaju owoców: wiśni, jagód, poziomki czy malin.

#### **Chłodnik wiśniowy krok po kroku**

Do przygotowania tego rodzaju chłodnika owocowego potrzebne będą: wiśnie, jogurt naturalny lub kefir, cukier i makaron. Najpierw makaron gotujemy w dużej ilości osolonej wody według przepisu podanego na opakowaniu. Gdy będzie miękki odcedzamy i czekamy aż wystygnie. Pół kilograma wiśni myjemy i wyjmujemy z nich pestki. Następnie zalewamy je wodą, wsypujemy szklankę cukru i gotujemy przez dwadzieścia minut. Gdy owoce ostygną dolewamy dwa duże jogurty naturalne. Wszystko musimy dokładnie wymieszać i doprawić do smaku. Gotowy chłodnik owocowy wstawiamy do lodówki na dwie godziny. Podajemy z ugotowanym wcześniej makaronem.

### **Chłodniki warzywne**

Chłodniki warzywne są świetnym sposobem na gorące dni - podane zaraz po wyjęciu z lodówki doskonale chłodzą i zaspokajają głód. Do tego zawierają mało kalorii.

Do najpopularniejszych chłodników warzywnych należą: chłodnik litewski, gaspacho i chłodnik ze szparagów. Zupy te są bardzo proste w przygotowaniu i zadowolą nawet najbardziej wyrafinowanego smakosza.

#### **Chłodnik litewski krok po kroku**

Jest to aromatyczna zupa z czerwonych buraków. Możemy do niej dodać różne warzywa, na które mamy w danej chwili ochotę. Zaczynamy od ugotowania buraków. Obrane i umyte buraki wkładamy do garnka, zalewamy wodą i gotujemy do miękkości przez około jedną do dwóch godzin. W sezonie letnim lepiej jest użyć buraków młodych lub botwiny. Ugotowane buraki wyjmujemy z garnka i czekamy aż ostygną. Następnie musimy je pokroić w drobną kostkę lub zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Pokrojone buraki wrzucamy do wody, która została po ich gotowaniu. Dodajemy śmietanę lub kefir. Płyn powinien nabrać jasnej, różowej barwy. Kolejnym etapem jest przygotowanie dodatków. Możemy wybrać takie warzywa, jakie lubimy. Do chłodnika litewskiego najlepiej pasuje drobniutko posiekany szczypiorek i koperek. Może to być również rzodkiewka lub ogórek. Gotową zupę musimy wstawić do lodówki przynajmniej na dwie godziny. Podajemy mocno schłodzony z dodatkiem pieczywa razowego.

### Bitą śmietana z owocami

#### Normatyw surowcowy na 5 porcji

śmietanka 30%	250g
cukier puder	10g
owoce świeże, mrożone	500g
lub z syropu	

#### **Sposób wykonania:**

1. Owoce świeże umyć, odsączyć nadmiar wody ( owoce z syropu odsączyć z syropu)
2. Schłodzoną śmietankę ubić na sztywną pianę. Pod koniec ubijania śmietanki dodać cukier puder.
3. Układać owoce w kompotierkach, pucharkach, udekorować je bitą śmietaną

### Sernik

#### Składniki:

4 opakowania herbatników  
10 dag masła  
1 kg twarogu  
7 jajek  
200 ml śmietany kremówki  
10 dag mąki  
25 dag cukru  
1 cukier waniliowy  
Skórka otarta z cytryny  
½ aromatu pomarańczowego

#### **Przygotowanie:**

Herbatniki rozkrusz, masło roztop w rondelku, wystudź. Gdy przestygnie, dodaj herbatniki, wymieszaj i zagnieć ciasto. Masą wyłóż spód tortownicy i na 30 min wstaw do lodówki. Do twarogu dodaj mąkę, cukier, cukier waniliowy. Wbij jajka, dodaj skórkę z cytryny, zmiksuj. Kremówkę ubij. Połącz z masą serową. Masę wyłóż do tortownicy. Piecz ok. 15 min w temp 200 C. Zmniejsz temperaturę do 180 C i piecz jeszcze 50 min.

### Sernik tęczowy na zimno

#### Normatyw surowcowy:

Serek homogenizowany	1000g
Galaretka w proszku o kontrastowych barwach	4 opakowania
Masło	200g

#### **Sposób wykonania:**

Podzielić masło na 4 porcje i kolejno rozpuścić w garnuszku.  
Rozpuścić galaretki w czterech naczyniach według przepisu na opakowaniu.  
Wlewać do każdej porcji sera ochłodzoną galaretkę, a później masło, wymieszać, ubić.  
Pierwszą porcję masy przełożyć do tortownicy,  
Ostudzić, do stężenia.  
Nakładać kolejną warstwę na poprzednią dobrze zestaloną.  
Można udekorować owocami i bitą śmietaną.

### Grzanki z serem

#### Normatyw surowcowy (4 porcje)

Bagietka	200g
Masło	40g
Ser żółty	200g
Piwo jasne	50cm3
Pieprz do smaku	
Zioła prowansalskie	10g
Natka pietruszki	

#### **Wykonanie:**

Pokrajać bagietkę na cienkie kromki, posmarować masłem, zrumienić. Ser zetrzeć na tarce na drobnych otworach, dodać masło (1/2 ilości), piwo, zioła, przyprawy. Posmarować przygotowaną masą, zapiec w piekarniku.  
Wydawać gorące, udekorowane natką i plasterkiem pomidora.

### **Jaja na miękko**

Czas gotowania – 3 minuty

Białko lekko ścięte, galaretowate, żółtko płynne

### **Jaja na półtwardo (mollet)**

Czas gotowania – 4-5 minut

Białko ścięte, żółtko półpłynne

### **Jaja na twardo**

Czas gotowania – 8-10 minut

Białko ścięte, żółtko ścięte

### **Jaja posztowe (w koszulkach)**

Czas gotowania – 3-4 minuty

Białko ścięte, żółtko płynne

#### **Normatyw surowcowy (1 porcja)**

Jaja (2 szt)	100g
Woda	1dm <sup>3</sup>
Ocet	40cm <sup>3</sup>

#### **Wykonanie:**

Zagotować wodę i ocet w płaskim, szerokim garnku (nie dodawać soli, gdyż wtedy białko nie ścina się równomiernie). Jaja wybić osobno na spodek, wlać do gotującej się wody.

Wyjmować łyżką cedzakową.

Podawać z wybranym dodatkiem.

### **Omlet naturalny**

#### **Normatyw surowcowy na 1 porcję**

jaja (2 szt)	100g
masło	10g
woda	10g
sól	szczypta

#### **Sposób wykonania:**

Jaja wybić do garnuszka. Dodać sól, wodę, rozbić na jednolitą masę. Rozgrzać masło na patelni. Wlać masę jajeczną, powoli ogrzewać. Gdy białko się zetnie, a powierzchnia jest jeszcze galaretowata, nałożyć nadzienie na środek omletu, zwinąć i zsunąć z patelni.

Podawać z wybranym dodatkiem.

Porcja omletu z nadzieniem powinna ważyć 150g.

### **Omlet biszkoptowy**

#### **Normatyw surowcowy na 1 porcję**

jaja (2 szt)	100g
mąka pszenna	15g
woda	10g
sól	szczypta

#### **Sposób wykonania:**

Oddzielić białka od żółtek. Ubić pianę z białek. Do ubitej piany dodawać żółtka ciągle mieszając, dodać mąkę i sól. Wyłożyć masę na rozgrzaną patelnię, przykryć, smażyć na wolnym ogniu, odwrócić i dosmażyć. Podawać z wybranym dodatkiem.

Omlet można również upiec w piekarniku.

## Majonez

### Normatyw surowcowy

Olej	250g
Żółtka (1 szt)	20g
Sok z cytryny	5cm <sup>3</sup>
Musztarda	5g
Sól, cukier puder, pieprz biały	

### **Sposób wykonania:**

Żółtko wybić do miski. Połączyć z musztardą i sokiem z cytryny. Wlewać olej początkowo kroplami i intensywnie ubijać. Gdy zacznie gęstnieć, wlewać strumieniem olej nie przerywając ubijania. Doprawić do smaku.