plan ŻYWIENIOWY

Przedszkole

27.10.2025 - 31.10.2025

SPÓŁDZIELNIA SOCJALNA
TRADYCJE REGIONALNE

poniedziałek (2025-10-27)	wtorek (2025-10-28)	środa (2025-10-29)	czwartek (2025-10-30)	piątek (2025-10-31)
Śniadanie	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**
Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb pszenny z masłem, szynką konserwową i pomidorem (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Mandarynki	Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb kukurydziany z masłem, kurczakiem z bobrownik i papryką (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Śliwka	Płatki kukurydziane na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Weka z masłem i twarożkiem z brzoskwinią (Alergeny: laktoza, gluten) Banan	Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb pszenno-żytni z masłem, sałatą i parówka drobiowa z ketchupem (Alergeny: gluten, laktoza) Jabłko	Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb graham z masłem, pasta jajeczna ze szczypiorkiem i ogórek kiszony (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) Gruszka
Obiad	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**
Zupa jarzynowa z wkładką mięsną (Alergeny: gluten, seler, laktoza) Makaron świderki z truskawkami na jogurcie naturalnym (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) Kompot	Zupa pieczarkowa z makaronem (Alergeny: gluten, laktoza, seler, jaja) Devolay z ziemniakami i surówką colesław (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) Kompot	Zupa z soczewicy (Alergeny: gluten, seler, jaja) Gulasz wieprzowy z kaszą i surówką z buraczków (Alergeny: seler, gluten) Kompot	Zupa brokułowa z zacierką (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) Dramstiki z ziemniakami i surówka z marchewki (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Kompot	Zupa wiejska (Alergeny: gluten, seler) Ryba panierowana miruna z ziemniakami i surówka z kapusty kiszonej (Alergeny: ryby, gluten, jaja, seler) Kompot
Podwieczorek	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**
Bułka grahamka z masłem, pasztetem drobiowym i ogórkiem konserwowym (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja)	Mini drożdżówka z serem (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) Woda źródlana	Chleb graham z masłem, serem żółtym i ogórkiem zielonym (Alergeny: laktoza, gluten) Herbata owocowa	Jogurt owocowy , biszkopty (Alergeny: laktoza, gluten, jaja)	Ciasto marchewkowe (Alergeny: gluten, jaja, seler) Woda źródlana

poniedziałek (2025-10-27)	wtorek (2025-10-28)	środa (2025-10-29)	czwartek (2025-10-30)	piątek (2025-10-31)
Energia: Kcal **990 = 4153 kJ** Kcal z tłuszczy **26,78 %** Kcal z białka **13,46 %** Kcal z węglowodanów **63,19 %** **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: **156,39 g** Błonnik: **23,40 g** Skrobia: **40,50 g** **Białko:** Białko ogółem: **33,31 g** Białko roślinne: **13,51 g** Białko zwierzęce: **4,63 g** **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: **29,46 g** Cholesterol: **83,40 mg**	**Energia:** Kcal **1031 = 4323 kJ** Kcal z tłuszczy **29,35 %** Kcal z białka **13,42 %** Kcal z węglowodanów **61,45 %** **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: **158,40 g** Błonnik: **20,22 g** Skrobia: **71,67 g** **Białko:** Białko ogółem: **34,60 g** Białko roślinne: **12,64 g** Białko zwierzęce: **7,98 g** **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: **33,62 g** Cholesterol: **170,58 mg**	**Energia:** Kcal **1023 = 4294 kJ** Kcal z tłuszczy **28,06 %** Kcal z białka **13,42 %** Kcal z węglowodanów **60,93 %** **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: **155,83 g** Błonnik: **18,07 g** Skrobia: **72,82 g** **Białko:** Białko ogółem: **34,32 g** Białko roślinne: **13,40 g** Białko zwierzęce: **15,37 g** **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: **31,89 g** Cholesterol: **90,49 mg**	**Energia:** Kcal **1013 = 4226 kJ** Kcal z tłuszczy **28,23 %** Kcal z białka **14,10 %** Kcal z węglowodanów **61,46 %** **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: **155,65 g** Błonnik: **23,85 g** Skrobia: **62,77 g** **Białko:** Białko ogółem: **35,72 g** Białko roślinne: **11,23 g** Białko zwierzęce: **14,66 g** **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: **31,77 g** Cholesterol: **106,08 mg**	**Energia:** Kcal **1027 = 4306 kJ** Kcal z tłuszczy **29,56 %** Kcal z białka **12,86 %** Kcal z węglowodanów **61,03 %** **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: **156,70 g** Błonnik: **19,75 g** Skrobia: **86,72 g** **Białko:** Białko ogółem: **33,01 g** Białko roślinne: **13,44 g** Białko zwierzęce: **7,72 g** **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: **33,73 g** Cholesterol: **207,48 mg**

27.10.2025 (poniedziałek)

Śniadanie (E: 243kcal, B o.: 6.89g, T: 9.21g, W o.: 34.5g)

Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 49kcal, B o.: 1.95g, T: 1.73g, W o.: 6.32g)	1 porcja
Chleb pszenny z masłem, szynką konserwową i pomidorem (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 149kcal, B o.: 4.34g, T: 7.28g, W o.: 16.98g)	1 porcja
Mandarynki (E: 45kcal, B o.: 0.6g, T: 0.2g, W o.: 11.2g)	1 i 1/2 sztuki (100g)

Obiad (E: 575kcal, B o.: 21.48g, T: 11.76g, W o.: 102.14g)

Zupa jarzynowa z wkładką mięsną (Alergeny: gluten, seler, laktoza) (E: 180kcal, B o.: 10.58g, T: 4.66g, W o.: 27.46g)	1 porcja
Makaron świderki z truskawkami na jogurcie naturalnym (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) (E: 346kcal, B o.: 10.36g, T: 6.92g, W o.: 61.54g)	1 porcja
Kompot (E: 49kcal, B o.: 0.54g, T: 0.18g, W o.: 13.14g)	1 porcja

Podwieczorek (E: 172kcal, B o.: 4.94g, T: 8.49g, W o.: 19.75g)

Bułka grahamka z masłem, pasztetem drobiowym i ogórkiem konserwowym (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 172kcal, B o.: 4.94g, T: 8.49g, W o.: 19.75g)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	990 kcal	**Białko ogółem:**	33.31 g
Tłuszcz:	29.46 g	**Węglowodany ogółem:**	156.39 g
Błonnik pokarmowy:	23.4 g		

28.10.2025 (wtorek)

Śniadanie (E: 246kcal, B o.: 6.77g, T: 9.8g, W o.: 33.45g)

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, kurczakiem z bobrownik i papryką (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 148kcal, B o.: 4.22g, T: 7.77g, W o.: 15.43g)	1 porcja
Śliwka (E: 49kcal, B o.: 0.6g, T: 0.3g, W o.: 11.7g)	100g

Obiad (E: 579kcal, B o.: 18.77g, T: 16.88g, W o.: 97.67g)

Zupa pieczarkowa z makaronem (Alergeny: gluten, laktoza, seler, jaja) (E: 131kcal, B o.: 5.11g, T: 3.25g, W o.: 24g)	1 porcja
Devolay z ziemniakami i surówką colesław (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) (E: 399kcal, B o.: 13.12g, T: 13.45g, W o.: 60.53g)	1 porcja
Kompot (E: 49kcal, B o.: 0.54g, T: 0.18g, W o.: 13.14g)	1 porcja

Podwieczorek (E: 206kcal, B o.: 9.06g, T: 6.94g, W o.: 27.28g)

Mini drożdżówka z serem (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) (E: 206kcal, B o.: 9.06g, T: 6.94g, W o.: 27.28g)	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:	34.6 g
Tłuszcz:	33.62 g	Węglowodany ogółem:	158.4 g
Błonnik pokarmowy:	20.22 g		

29.10.2025 (środa)

Śniadanie (E: 408kcal, B o.: 10.68g, T: 9.48g, W o.: 68.84g)

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 twarożkiem z brzoskwinią (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 120kcal, B o.: 3.96g, T: 5.1g, W o.: 11.28g)	1 porcja
Banan (E: 97kcal, B o.: 1g, T: 0.3g, W o.: 23.5g)	3/4 sztuki (100g)

Obiad (E: 466kcal, B o.: 18.36g, T: 14.82g, W o.: 71.07g)

Zupa z soczewicy (Alergeny: gluten, seler, jaja) (E: 157kcal, B o.: 7.24g, T: 4.3g, W o.: 23.84g)	1 porcja
Gulasz wieprzowy z kaszą i surówką z buraczków (Alergeny: seler, gluten) (E: 260kcal, B o.: 10.58g, T: 10.34g, W o.: 34.09g)	1 porcja
Kompot (E: 49kcal, B o.: 0.54g, T: 0.18g, W o.: 13.14g)	1 porcja

Podwieczorek (E: 149kcal, B o.: 5.28g, T: 7.59g, W o.: 15.92g)

Chleb graham z masłem, serem żółtym i ogórkiem zielonym (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 148kcal, B o.: 5.26g, T: 7.59g, W o.: 15.83g)	1 porcja
Herbata owocowa (E: 1kcal, B o.: 0.02g, T: 0g, W o.: 0.09g)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1023 kcal	**Białko ogółem:**	34.32 g
Tłuszcz:	31.89 g	**Węglowodany ogółem:**	155.83 g
Błonnik pokarmowy:	18.07 g		

30.10.2025 (czwartek)

Śniadanie (E: 322kcal, B o.: 10.85g, T: 15.64g, W o.: 35.07g)

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, sałatą i parówka drobiowa z ketchupem (Alergeny: gluten, laktoza) (E: 185kcal, B o.: 5.94g, T: 10.75g, W o.: 15.69g)	1 porcja
Jabłko (E: 50kcal, B o.: 0.4g, T: 0.4g, W o.: 12.1g)	2/3 sztuki (100g)

Obiad (E: 495kcal, B o.: 16.87g, T: 12.26g, W o.: 88.04g)

Zupa brokułowa z zacierką (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 82kcal, B o.: 4.4g, T: 0.87g, W o.: 16.33g)	1 porcja
Dramstiki z ziemniakami i surówka z marchewki (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 364kcal, B o.: 11.93g, T: 11.21g, W o.: 58.57g)	1 porcja
Kompot (E: 49kcal, B o.: 0.54g, T: 0.18g, W o.: 13.14g)	1 porcja

Podwieczorek (E: 196kcal, B o.: 8g, T: 3.87g, W o.: 32.54g)

Jogurt owocowy , biszkopty (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) (E: 196kcal, B o.: 8g, T: 3.87g, W o.: 32.54g)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1013 kcal	**Białko ogółem:**	35.72 g
Tłuszcz:	31.77 g	**Węglowodany ogółem:**	155.65 g
Błonnik pokarmowy:	23.85 g		

31.10.2025 (piątek)

Śniadanie (E: 278kcal, B o.: 8.06g, T: 11.82g, W o.: 36.8g)

Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 49kcal, B o.: 1.95g, T: 1.73g, W o.: 6.32g)	1 porcja
Chleb graham z masłem, pasta jajeczna ze szczypiorkiem i ogórek kiszony (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) (E: 171kcal, B o.: 5.51g, T: 9.89g, W o.: 16.08g)	1 porcja
Gruszka (E: 58kcal, B o.: 0.6g, T: 0.2g, W o.: 14.4g)	3/4 sztuki (100g)

Obiad (E: 490kcal, B o.: 18.34g, T: 13.4g, W o.: 79.47g)

Zupa wiejska (Alergeny: gluten, seler) (E: 225kcal, B o.: 6.57g, T: 7.41g, W o.: 35.24g)	1 porcja
Ryba panierowana miruna z ziemniakami i surówka z kapusty kiszonej (Alergeny: ryby, gluten, jaja, seler) (E: 216kcal, B o.: 11.23g, T: 5.81g, W o.: 31.09g)	1 porcja
Kompot (E: 49kcal, B o.: 0.54g, T: 0.18g, W o.: 13.14g)	1 porcja

Podwieczorek (E: 259kcal, B o.: 6.61g, T: 8.51g, W o.: 40.43g)

Ciasto marchewkowe (Alergeny: gluten, jaja, seler) (E: 259kcal, B o.: 6.61g, T: 8.51g, W o.: 40.43g)	1 porcja
Woda źródlana (E: 0kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 0g)	1/3 szklanki (100ml)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1027 kcal	**Białko ogółem:**	33.01 g
Tłuszcz:	33.73 g	**Węglowodany ogółem:**	156.7 g
Błonnik pokarmowy:	19.75 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 pszenny z masłem, szynką konserwową i pomidorem (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Chleb pszenny - 1 i 1/4 kromki (30g)
- Pomidor - 1/8 sztuki (15g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Szynka konserwowa - 1/2 plastra (10g)

Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki

PRZEPIS: Zupa jarzynowa z wkładką mięsną (Alergeny: gluten, seler, laktoza) - 1 porcja

- Brokuły - 1/7 sztuki (65g)
- Bulion warzywny - 3/4 szklanki (200ml)
- Dynia - 1/8 sztuki (25g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/8 sztuki (15g)
- Kalafior - 1/4 porcji (50g)
- Marchew - 2/3 sztuki (25g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/4 sztuki (35g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu - 1 łyżka (10g)
- Ziemniaki, średnie - 3/4 sztuki (65g)

Sposób przygotowania:

Marchew, pietruszkę, ziemniaki obrać, pokroić w kostkę.
Do 2 litrów bulionu wrzucić marchewkę i pietruszkę, gotować 10 minut i po tym czasie dodać pokrojone ziemniaki. Gotować kolejne 10 minut. Następnie dodać kawałki dyni, por, brokuł i kalafior i gotować do miękkości około 10-15 minut. Na koniec wsypać makaron i gotować jeszcze 5 minut. Doprawić solą i pieprzem. Do ugotowanej zupy dodać śmietankę.

PRZEPIS: Makaron świderki 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 - 3/4 szklanki (65g)
- Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu - 1 łyżka (10g)
- Truskawki, mrożone - 1/2 szklanki (85g)
- Masło ekstra - 1/5 plastra (2g)

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, polać śmietanką i dorzucić truskawki.

PRZEPIS: Kompot - 1 porcja

- Maliny - 1/3 garści (25g)
- Truskawki - 1/6 szklanki (25g)
- Miód - 1/3 łyżki (10g)

Sposób przygotowania:

Umyte owoce dodać do wody (1200 ml) i gotować ok. 30 minut. Po ostudzeniu dodać miód.

PRZEPIS: Bułka grahamka z masłem, pasztetem drobiowym i ogórkiem konserwowym (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) - 1 porcja

- Bułki grahamki - 1/3 sztuki (30g)
- Ogórki konserwowe - 1 i 1/2 sztuki (15g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Pasztet z kurczaka - 3/4 plastra (15g)

Sposób przygotowania:

Przygotować bułkę, posmarować masłem i pasztetem, dodać ogórka kiszonego.

PRZEPIS: Chleb kukurydziany z masłem, kurczakiem z bobrownik i papryką (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Chleb z mąki kukurydzianej - 3/4 kromki (30g)
- Szynka delikatesowa z kurczaka - 2/3 plastra (10g)
- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (15g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)

Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki.

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

- Makaron dwujajeczny - 1/5 szklanki (15g)
- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 2 i 1/2 sztuki (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Ziele angielskie - 2 łyżeczki (6g)

Sposób przygotowania:

Pieczarki oczyść i pokroić w ćwiartki, przysmażyć je na odrobinie masła, przełożyć do miseczki. Marchew, pietruszkę, seler pokroić w drobną kosteczkę. Cebulę posiekać, ziemniaki obrać i pokroić w grubą kostkę. W garnku o grubym dnie podgrzać masło, dodać cebulę, liście laurowe, ziele angielskie, a po chwili pokrojone warzywa. Całość zalać bulionem. Gotować około 20 minut, po tym czasie dodać pieczarki i gotować około 15 minut. Odlać część bulionu, wymieszać ze śmietaną i dolać do zupy. Podawać z natką pietruszki.

PRZEPIS: Devolay z ziemniakami i surówką colesław (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/8 sztuki (20g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (45g)
- Majonez - 1/6 łyżki (4g)
- Marchew - 1 i 2/3 sztuki (75g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (4ml)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/3 sztuki (220g)

Sposób przygotowania:

Przygotować kotleta devolay. Podawać z ziemniakami i surówką z marchewki.

PRZEPIS: Mini drożdżówka z serem (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 2 łyżki (25g)
- Cukier - 1/3 łyżki (4g)
- Cukier puder - 1/3 łyżki (3g)
- Drożdże piekarskie, prasowane - 1/8 kostki (2g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10ml)
- Ser twarogowy, półtłusty - 3/4 plastra (25g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)

Sposób przygotowania:

Przygotować drożdżówki.

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 twarożkiem z brzoskwinią (Alergeny: laktoza, gluten) - 1 porcja

- Brzoskwinia - 1/6 sztuki (15g)
- Ekstrakt wanilii - 1 i 1/2 łyżeczki (6ml)
- Miód pszczeli - 1/3 łyżki (10g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 2/3 plastra (20g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Bułka pszenna - (30g)

Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki

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

- Makaron dwujajeczny - 1/5 szklanki (15g)
- Marchew - 3/4 sztuki (35g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- 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)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/8 sztuki (10g)

Sposób przygotowania:

Przygotować zupę

PRZEPIS: Gulasz wieprzowy z kaszą i surówką z buraczków (Alergeny: seler, gluten) - 1 porcja

- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/3 woreczka (30g)
- Burak - 1/2 sztuki (55g)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (4ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (5g)
- Papryka, w proszku - 1/2 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Wieprzowina, łopatka - 1/3 sztuki (30g)
- Masło ekstra - 1/3 plastra (3g)

Sposób przygotowania:

Łopatkę wieprzową pokroić w kostkę, doprawić solą, papryką i pieprzem, a każdy kawałek mięsa oprószyć mąką. Rozgrzać łyżkę oleju i podsmażyć mięso z obu stron. Wyciągnąć je na talerz, a na patelnię wrzucić posiekaną cebulę, podsmażyć. Po chwili dodać mięso. Podlać wodą i dusić do miękkości. Doprawić do smaku. Gulasz podawać z kaszą i surówką.

PRZEPIS: Chleb graham z masłem, serem żółtym i ogórkiem zielonym (Alergeny: laktoza, gluten) - 1 porcja

- Ogórek - 1/6 sztuki (30g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Chleb graham - 1 kromka (30g)
- Ser żółty z kminkiem - 1/2 plastra (10g)

Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki

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 pszenno-żytni z masłem, sałatą i parówka drobiowa z ketchupem (Alergeny: gluten, laktoza) - 1 porcja

- Chleb graham, pszenno-żytni - 1 kromka (30g)
- Ketchup, łagodny - 2/3 łyżki (10g)
- Parówki drobiowe - 3/4 sztuki (30g)
- Sałata - 1/8 sztuki (10g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)

Sposób przygotowania:

Ugotowane parówki podawać z pieczywem i ketchupem.

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 (35g)
- Makaron zacierka - 1/8 szklanki (15g)
- Marchew - 1 i 1/2 sztuki (68g)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- 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: Dramstiki z ziemniakami i surówka z marchewki (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/4 łyżki (5g)
- Marchew - 1 i 2/3 sztuki (75g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Majeranek, suszony - 1 i 2/3 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 5 szczypt (5g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/3 sztuki (220g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (30g)

Sposób przygotowania:

Umyte i osuszone udka natrzeć solą, pieprzem i majerankiem. Odstawić na godzinę do lodówki. Masło włożyć do zamrażarki lub lodówki. Udka ułożyć w naczyniu żaroodpornym, które wcześniej należy nasmarować olejem. Jabłka umyć, pokroić w ósemki i usunąć gniazda nasienne. Nie obierać ich ze skórki. Obłożyć mięso kawałkami jabłek. Całość posypać pieprzem i majerankiem oraz masłem, startym na tarce o grubych oczkach. Piec w temperaturze 180 stopni przez około 40-50 minut. Podawać z ziemniakami i mizerią.

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

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 6 łyżek (120g)
- Owoce leśne, mrożone - 1/8 szklanki (10g)
- Truskawki, mrożone - 1/2 szklanki (75g)
- Wafle ryżowe, wieloziarniste - 2 i 1/2 sztuki (25g)

Sposób przygotowania:

Zblendować wszystkie składniki. Podawać z wafitkami.

PRZEPIS: Chleb graham z masłem, pasta jajeczna ze szczypiorkiem i ogórek kiszony (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/3 sztuki (20g)
- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (7g)
- Chleb graham - 1 kromka (30g)
- Ogórki kiszone - 1/6 sztuki (10g)
- Majonez light - 1/4 łyżki (7g)

Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki

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

- Bulion warzywny - 3/4 szklanki (200ml)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (25g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (4ml)
- Boczek wędzony, bez kości - 1 plaster (10g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/2 szklanki (52g)
- Kasza jęczmienna, pęczak - 1/4 woreczka (25g)
- Ziemniaki, średnie - 1/2 sztuki (45g)

Sposób przygotowania:

Przygotować zupę

PRZEPIS: Ryba panierowana miruna z ziemniakami i surówka z kapusty kiszonej (Alergeny: ryby, gluten, jaja, seler) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Kapusta kiszona, w zalewie, słoik - 1/4 szklanki (30g)
- Miruna, filet - 1/8 sztuki (40g)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (4ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)
- Ziemniaki - 1 i 1/3 sztuki (120g)

Sposób przygotowania:

Rybę umyć, oprószyć solą i pieprzem, obtoczyć w jajku i bułce tartej i smażyć na oleju. Ziemniaki ugotować, następnie przygotować z nich purée. Podawać z kapustą kiszoną.

PRZEPIS: Ciasto marchewkowe (Alergeny: gluten, jaja, seler) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/3 sztuki (19g)
- Mąka pszenna, typ 550 - 3 łyżki (35g)
- Cukier - 3/4 łyżki (10g)
- Marchew - 1 i 1/4 sztuki (55g)
- Olej rzepakowy - 2/3 łyżki (6ml)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

Sposób przygotowania:

Przygotować ciasto