



# plan ŻYWIENIOWY

---

Przedszkole

**01.06.2026 - 05.06.2026**



SPÓŁDZIELNIA SOCJALNA  
TRADYCJE REGIONALNE



poniedziałek (2026-06-01)	wtorek (2026-06-02)	środa (2026-06-03)	czwartek (2026-06-04)	piątek (2026-06-05)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb wieloziarnisty z masłem, kiełbasą żywiecką i ogórkiem zielonym (Alergeny: gluten, laktoza) Gruszka	Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb kukurydziany z masłem, schabem pieczonym i sałatą zieloną (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Banan	Kuleczki wielozbożowe na mleku (Alergeny: laktoza, gluten, kakao) Weka z masłem i twarogiem na słodko z kawałkami brzoskwini (Alergeny: laktoza, gluten) Arbuz		Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb graham z masłem, serem żółtym i ogórkiem konserwowym (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Jabłko
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Zupa pekińska z kurczakiem (Alergeny: jaja, seler, gluten) Ryż z prażonymi jabłkami i cynamonem (Alergeny: laktoza, gluten) Kompot	Zupa fasolowa (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Kęski drobiowe z pieca w sosie jarzynowym, ziemniaki i surówka różowa (Alergeny: gluten, seler) Kompot	Zupa krem z białych warzyw z grzankami (Alergeny: gluten, laktoza, seler) Filet panierowany, ziemniaki i mizeria (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) Kompot		Zupa krupnik z wkładką mięsną (Alergeny: seler, gluten) Makaron z truskawkami na jogurcie naturalnym (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) Kompot
<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>
Bułeczka pszenna z masłem, pasztetem drobiowym i papryką (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Herbata owocowa	Mini drożdżówka z serem (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) Woda źródlana	Pancakes z cukrem pudrem (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) Herbata owocowa		Kasza manna na mleku z sokiem malinowym, biszkopty (Alergeny: gluten, laktoza, jaja)

poniedziałek (2026-06-01)	wtorek (2026-06-02)	środa (2026-06-03)	czwartek (2026-06-04)	piątek (2026-06-05)
<p><b>Energia:</b> Kcal 1088 = 4558 kJ Kcal z tłuszczu 27,16 % Kcal z białka 11,06 % Kcal z węglowodanów 63,65 %</p> <p><b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 173,14 g Błonnik: 14,99 g Skrobia: 86,71 g</p> <p><b>Białko:</b> Białko ogółem: 30,09 g Białko roślinne: 14,73 g Białko zwierzęce: 11,99 g</p> <p><b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 32,83 g Cholesterol: 71,91 mg</p>	<p><b>Energia:</b> Kcal 1015 = 4266 kJ Kcal z tłuszczu 27,93 % Kcal z białka 13,90 % Kcal z węglowodanów 61,54 %</p> <p><b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 156,16 g Błonnik: 16,80 g Skrobia: 60,30 g</p> <p><b>Białko:</b> Białko ogółem: 35,28 g Białko roślinne: 12,81 g Białko zwierzęce: 13,96 g</p> <p><b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 31,50 g Cholesterol: 128,43 mg</p>	<p><b>Energia:</b> Kcal 1080 = 4536 kJ Kcal z tłuszczu 26,53 % Kcal z białka 13,34 % Kcal z węglowodanów 61,59 %</p> <p><b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 166,28 g Błonnik: 14,93 g Skrobia: 68,64 g</p> <p><b>Białko:</b> Białko ogółem: 36,02 g Białko roślinne: 12,91 g Białko zwierzęce: 17,32 g</p> <p><b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 31,83 g Cholesterol: 98,10 mg</p>	<p><b>Energia:</b> Kcal 0 kJ Kcal z tłuszczu 0 % Kcal z białka 0 % Kcal z węglowodanów 0 %</p> <p><b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 0 g Błonnik: 0 g Skrobia: 0 g</p> <p><b>Białko:</b> Białko ogółem: 0 g Białko roślinne: 0 g Białko zwierzęce: 0 g</p> <p><b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 0 g Cholesterol: 0 mg</p>	<p><b>Energia:</b> Kcal 1002 = 4209 kJ Kcal z tłuszczu 24,94 % Kcal z białka 12,93 % Kcal z węglowodanów 65,47 %</p> <p><b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 163,99 g Błonnik: 15,56 g Skrobia: 72,20 g</p> <p><b>Białko:</b> Białko ogółem: 32,38 g Białko roślinne: 13,03 g Białko zwierzęce: 15,18 g</p> <p><b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 27,77 g Cholesterol: 104,29 mg</p>



01.06.2026 (poniedziałek)

**► Śniadanie (E: 264kcal, B o.: 8.08g, T: 11.06g, W o.: 33.35g)**

Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 49kcal, B o.: 1.95g, T: 1.73g, W o.: 6.32g) 1 porcja

Chleb wieloziarnisty z masłem, kielbasą żywiecką i ogórkiem zielonym (Alergeny: gluten, laktoza) (E: 157kcal, B o.: 5.53g, T: 9.13g, W o.: 12.63g) 1 porcja

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

**► Obiad (E: 664kcal, B o.: 18.27g, T: 14.04g, W o.: 120.76g)**

Zupa pekińska z kurczakiem (Alergeny: jaja, seler, gluten) (E: 205kcal, B o.: 11.5g, T: 7.95g, W o.: 22.37g) 1 porcja

Ryż z prażonymi jabłkami i cynamonem (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 402kcal, B o.: 6.03g, T: 5.84g, W o.: 83.29g) 1 porcja

Kompot (E: 57kcal, B o.: 0.74g, T: 0.25g, W o.: 15.1g) 1 porcja

**► Podwieczorek (E: 160kcal, B o.: 3.74g, T: 7.73g, W o.: 19.03g)**

Bułeczka pszenna z masłem, pasztetem drobiowym i papryką (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 159kcal, B o.: 3.72g, T: 7.73g, W o.: 18.94g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	<b>1088 kcal</b>	<b>Białko ogółem:</b>	<b>30.09 g</b>
<b>Tłuszcz:</b>	<b>32.83 g</b>	<b>Węglowodany ogółem:</b>	<b>173.14 g</b>
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	<b>14.99 g</b>		



02.06.2026 (wtorek)

**► Śniadanie (E: 331kcal, B o.: 10.51g, T: 12.34g, W o.: 45.65g)**

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

Chleb kukurydziany z masłem, schabem pieczonym i sałatą zieloną (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 147kcal, B o.: 5g, T: 7.55g, W o.: 14.87g) 1 porcja

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

**► Obiad (E: 453kcal, B o.: 15.38g, T: 11.08g, W o.: 79.75g)**

Zupa fasolowa (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 97kcal, B o.: 3.16g, T: 5.46g, W o.: 9.56g) 1 porcja

Kęski drobiowe z pieca w sosie jarzynowym, ziemniaki i surówka różowa (Alergeny: gluten, seler) (E: 292kcal, B o.: 11.28g, T: 5.3g, W o.: 53.13g) 1 porcja

Kompot (E: 64kcal, B o.: 0.94g, T: 0.32g, W o.: 17.06g) 1 porcja

**► Podwieczorek (E: 231kcal, B o.: 9.39g, T: 8.08g, W o.: 30.76g)**

Mini drożdżówka z serem (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) (E: 231kcal, B o.: 9.39g, T: 8.08g, W o.: 30.76g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1015 kcal	Białko ogółem:	35.28 g
Tłuszcz:	31.5 g	Węglowodany ogółem:	156.16 g
Błonnik pokarmowy:	16.8 g		



03.06.2026 (środa)

**► Śniadanie (E: 349kcal, B o.: 12.73g, T: 9.12g, W o.: 51.14g)**

Kuleczki wielozbożowe na mleku (Alergeny: laktoza, gluten, kakao) (E: 194kcal, B o.: 8.28g, T: 3.94g, W o.: 31.43g) 1 porcja

Weka z masłem i twarogiem na słodko z kawałkami brzoskwini (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 119kcal, B o.: 3.85g, T: 5.08g, W o.: 11.31g) 1 porcja

Arbuz (E: 36kcal, B o.: 0.6g, T: 0.1g, W o.: 8.4g) 1/4 plastra (100g)

**► Obiad (E: 530kcal, B o.: 18.64g, T: 14.94g, W o.: 86.73g)**

Zupa krem z białych warzyw z grzankami (Alergeny: gluten, laktoza, seler) (E: 150kcal, B o.: 4.01g, T: 6.22g, W o.: 20.81g) 1 porcja

Filet panierowany, ziemniaki i mizeria (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 316kcal, B o.: 13.69g, T: 8.4g, W o.: 48.86g) 1 porcja

Kompot (E: 64kcal, B o.: 0.94g, T: 0.32g, W o.: 17.06g) 1 porcja

**► Podwieczorek (E: 201kcal, B o.: 4.65g, T: 7.77g, W o.: 28.41g)**

Pancakes z cukrem pudrem (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) (E: 200kcal, B o.: 4.63g, T: 7.77g, W o.: 28.32g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	<b>1080 kcal</b>	<b>Białko ogółem:</b>	<b>36.02 g</b>
<b>Tłuszcz:</b>	<b>31.83 g</b>	<b>Węglowodany ogółem:</b>	<b>166.28 g</b>
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	<b>14.93 g</b>		



## Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	<b>0 kcal</b>	<b>Białko ogółem:</b>	<b>0 g</b>
<b>Tłuszcz:</b>	<b>0 g</b>	<b>Węglowodany ogółem:</b>	<b>0 g</b>
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	<b>0 g</b>		



05.06.2026 (piątek)

**► Śniadanie (E: 249kcal, B o.: 7.72g, T: 9.9g, W o.: 33.92g)**

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, serem żółtym i ogórkiem konserwowym (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 150kcal, B o.: 5.37g, T: 7.77g, W o.: 15.5g) 1 porcja

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

**► Obiad (E: 512kcal, B o.: 16.04g, T: 13.97g, W o.: 86.83g)**

Zupa krupnik z wkladką mięsną (Alergeny: seler, gluten) (E: 128kcal, B o.: 6.53g, T: 4.1g, W o.: 18.08g) 1 porcja

Makaron z truskawkami na jogurcie naturalnym (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) (E: 320kcal, B o.: 8.57g, T: 9.55g, W o.: 51.69g) 1 porcja

Kompot (E: 64kcal, B o.: 0.94g, T: 0.32g, W o.: 17.06g) 1 porcja

**► Podwieczorek (E: 241kcal, B o.: 8.62g, T: 3.9g, W o.: 43.24g)**

Kasza manna na mleku z sokiem malinowym, biszkopty (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) (E: 241kcal, B o.: 8.62g, T: 3.9g, W o.: 43.24g) 1 porcja

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1002 kcal	Białko ogółem:	32.38 g
Tłuszcz:	27.77 g	Węglowodany ogółem:	163.99 g
Błonnik pokarmowy:	15.56 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 wieloziarnisty z masłem, kielbasą żywiecką i ogórkiem zielonym (Alergeny: gluten, laktoza) - 1 porcja**

- Chleb graham, pszenno-żytni - 1 kromka (30g)
- Kielbasa żywiecka - 3 i 3/4 plastra (15g)
- Ogórek - 1/8 sztuki (10g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki

---

**PRZEPIS: Zupa pekińska z kurczakiem (Alergeny: jaja, seler, gluten) - 1 porcja**

- Makaron dwujajeczny - 1/5 szklanki (15g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/6 sztuki (35g)
- Ketchup, łagodny - 2/3 łyżki (10g)
- Mąka ziemniaczana - 1/5 łyżki (5g)
- Oliwa z oliwek - 2/3 łyżki (6ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 1/2 sztuki (10g)
- Przecier pomidorowy - 2/3 łyżki (10g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/5 szklanki (20g)
- Bulion rosółowy - 3/4 szklanki (200ml)

**Sposób przygotowania:**

Z wszystkich składników przygotować zupę

---

**PRZEPIS: Ryż z prażonymi jabłkami i cynamonem (Alergeny: laktoza, gluten) - 1 porcja**

- Jabłko - 1/3 sztuki (55g)
- Miód pszczeli - 1/3 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Cynamon, mielony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Ryż biały - 1/2 szklanki (85g)

**Sposób przygotowania:**

Ryż ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Dodać starte jabłko, cynamon, jogurt i miód. Wszystkie składniki wymieszać.

---

**PRZEPIS: Kompot - 1 porcja**

- Maliny - 1/2 garści (35g)
- Truskawki - 1/4 szklanki (35g)
- Miód - 1/3 łyżki (10g)

**Sposób przygotowania:**

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

---

**PRZEPIS: Bułeczka pszenna z masłem, pasztetem drobiowym i papryką (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja**

- Bułka pszenna zwykła - 1/3 sztuki (30g)
- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (15g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Pasztet podlaski z kurczaka - 3/4 łyżki (15g)



**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 kukurydziany z masłem, schabem pieczonym i sałatą zieloną (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja**

- Chleb z mąki kukurydzianej - 3/4 kromki (30g)
- Schab chudy, parzony - 2/3 plastra (10g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Sałata zielona, liście - 3 liście (15g)



**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki.

---

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

- Bulion warzywny - 1/7 szklanki (30ml)
- Cebula - 1/7 sztuki (15g)
- Cukinia - 1/8 sztuki (15g)
- Czosnek - 1 i 1/4 ząbka (6g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (4ml)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Fasola biała, gotowana - 1/8 szklanki (15g)



**Sposób przygotowania:**

Na oliwie zeszklić cebulę, dodać czosnek oraz starte warzywa. Jak już będą miękkie wlać bulion i gotować 10 minut. Na koniec dodać ugotowaną wcześniej fasolę. Przed podaniem posypać pietruszką.

**PRZEPIS:** Kęski drobiowe z pieca w sosie jarzynowym, ziemniaki i surówka różowa (Alergeny: gluten, seler) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/8 sztuki (20g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (25g)
- Kapusta czerwona - 1/3 szklanki (35g)
- Koper ogrodowy - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (4ml)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (15g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/3 szklanki (35g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/4 sztuki (200g)



**Sposób przygotowania:**

Przygotować kęski drobiowe i podawać z kaszą oraz surówką.

**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 (5g)
- Cukier puder - 1/2 łyżki (5g)
- Drożdże piekarskie, prasowane - 1/8 kostki (2g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Ser twarogowy, półtłusty - 3/4 plastra (25g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)



**Sposób przygotowania:**

Przygotować drożdżówki.

**PRZEPIS:** Kuleczki wielozbożowe na mleku (Alergeny: laktoza, gluten, kakao) - 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/2 szklanki (120ml)
- Płatki zbożowe, mieszane - (35g)



**Sposób przygotowania:**

Przygotować śniadanie.

**PRZEPIS:** Weka z masłem i twarogiem na słodko z kawałkami brzoskwini (Alergeny: laktoza, gluten) - 1 porcja

- Ekstrakt wanilii - 1 i 1/2 łyżeczki (6ml)
- Miód pszczeni - 1/3 łyżki (10g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 2/3 plastra (20g)
- Brzoskwinie w syropie - 1/8 sztuki (10g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Bułka pszenna - (30g)



**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki

---

**PRZEPIS: Zupa krem z białych warzyw z grzankami (Alergeny: gluten, laktoza, seler) - 1 porcja**

- Bulion warzywny - 1/3 szklanki (100ml)
- Kajzerki - 1/3 sztuki (20g)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Czosnek - 2 ząbki (10g)
- Kalafior - 1/8 porcji (10g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Por - 1/8 sztuki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Sól biała - 5 szczypt (5g)

**Sposób przygotowania:**

Warzywa upiec w piekarniku, a następnie zblendować.  
Podawać z grzankami.

---

**PRZEPIS: Filet panierowany, ziemniaki i mizeria (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) - 1 porcja**

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/7 sztuki (30g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Ogórek - 1/4 sztuki (50g)
- Olej rzepakowy - 2/3 łyżki (6ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Koper, świeży - 6 i 1/4 łyżeczki (25g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kotlety i podawać z ziemniakami i sałatką.

---

**PRZEPIS: Pancakes z cukrem pudrem (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) - 1 porcja**

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 2 łyżki (25g)
- Cukier - 2/3 łyżki (8g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (25ml)
- Olej rzepakowy - 2/3 łyżki (6ml)
- Proszek do pieczenia - 1/2 łyżeczki (2g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować pancakes i podawać z polewą.

---

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

- Ogórki konserwowe - 1 i 1/2 sztuki (15g)
- Ser gouda - 1/3 plastra (10g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Chleb graham - 1 kromka (30g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki.

---

**PRZEPIS: Zupa krupnik z wkladką mięsną (Alergeny: seler, gluten) - 1 porcja**

- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/7 woreczka (15g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Oliwa z oliwek - 1/5 łyżki (2ml)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/4 szklanki (25g)
- Ziemniaki, średnie - 1/8 sztuki (10g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

Udka umyć, włożyć do garnka i zalać wodą (około 3,5 L).

Zagotować, wyszumować, dodać włoszczyznę, ziele angielskie i liść laurowy. Dodać pokrojoną w plastry marchewkę, ziemniaki i cebulę w kostkę oraz natkę pietruszki. Wszystko gotować około 40 minut na małym ogniu. Dodać ryż i od czasu do czasu zamieszać. Doprawić solą i pieprzem. Gotować do miękkości.

---

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

- Makaron dwujajeczny - 2/3 szklanki (45g)
- Cukier - 1/2 łyżki (6g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 i 1/2 łyżki (50g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Truskawki, mrożone - 2/3 szklanki (100g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (7g)

**Sposób przygotowania:**

Makaron ugotować al dente zgodnie z instrukcją. W misce wymieszać jogurt z cukrem. Rozmrożone truskawki pokroić na ćwiartki. Makaron wyłożyć na talerze, polać jogurtem i dorzucić truskawki.

---

**PRZEPIS: Kasza manna na mleku z sokiem malinowym, biszkopty (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) - 1 porcja**

- Biszkopty - 5 sztuk (15g)
- Kasza manna - 1/8 szklanki (20g)
- Miód pszczeli - 1/4 łyżki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 2/3 szklanki (150ml)
- Sok malinowy, koncentrat - 1 łyżka (10ml)

**Sposób przygotowania:**

Odlać do miski pół szklanki zimnego mleka, a resztę zagotować ze szczyptą soli. Do miski z mlekiem dodać 1,5 łyżki kaszy manny, wymieszać i wlać do gotującego się mleka. Gotować do momentu aż kasza napęcznieje. Gotową kaszkę polać sokiem malinowym.