plan ŻYWIENIOWY

Przedszkole

01.12.2025 - 05.12.2025

SPÓŁDZIELNIA SOCJALNA
TRADYCJE REGIONALNE

poniedziałek (2025-12-01)	wtorek (2025-12-02)	środa (2025-12-03)	czwartek (2025-12-04)	piątek (2025-12-05)
Śniadanie	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**
Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb pszenno-żytni z masłem, serem żółtym i ogórkiem zielonym (Alergeny: gluten, laktoza) Banan	Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb graham z masłem, szynką konserwową i papryką czerwoną (Alergeny: laktoza, gluten) Mandarynki	Kuleczki wielozbożowe na mleku (Alergeny: laktoza, gluten, kakao) Weka z masłem i serkiem jagodowym (Alergeny: laktoza, gluten) Gruszka	Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb kukurydziany z masłem, kurczakiem z bobrownik i sałatą zieloną (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Kiwi	Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb pszenny z masłem, pasta twarożkowa z rzodkiewką i szczypiorkiem (Alergeny: gluten, laktoza) Jabłko
Obiad	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**
Zupa włoska z wkładką (Alergeny: gluten, seler) Makaron z truskawkami na jogurcie naturalnym (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) Kompot	Zupa brokułowa z zacierką (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) Pulpety drobiowe w sosie pomidorowym, ziemniaki i surówka wielowarzywna (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) Kompot	Krem pomidorowo-paprykowy z grzankami (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) Devolay z ziemniakami i surówka z białej kapusty (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) Kompot	Rosół z makaronem (Alergeny: gluten, seler, jaja) Gulasz wieprzowy z kaszą i surówką z buraczków (Alergeny: seler, gluten) Kompot	Zupa krupnik z ziemniakami (Alergeny: seler, gluten) Łazanki domowe z mięsem mielonym (Alergeny: gluten, jaja, seler) Kompot
Podwieczorek	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**
Chleb pszenny z masłem, pasztetem drobiowym i pomidorem (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) Herbata owocowa	Mini drożdżówka z marmoladą (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) Woda źródlana	Bułka grahamka z masłem, jajkiem gotowanym i rzodkiewką (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) Herbata owocowa	Koktajl waniliowy, paluchy kukurydziane (Alergeny: laktoza, gluten, jaja)	Ciasto marchewkowe (Alergeny: gluten, jaja, seler) Woda źródlana

poniedziałek (2025-12-01)	wtorek (2025-12-02)	środa (2025-12-03)	czwartek (2025-12-04)	piątek (2025-12-05)
Energia: Kcal 1055 = 4423 kJ Kcal z tłuszczy 28,48 % Kcal z białka 12,30 % Kcal z węglowodanów 61,41 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 161,96 g Błonnik: 15,16 g Skrobia: 78,40 g **Białko:** Białko ogółem: 32,45 g Białko roślinne: 16,27 g Białko zwierzęce: 7,28 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 33,38 g Cholesterol: 123,40 mg	**Energia:** Kcal 1014 = 4245 kJ Kcal z tłuszczy 26,02 % Kcal z białka 13,12 % Kcal z węglowodanów 64,47 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 163,43 g Błonnik: 20,97 g Skrobia: 87,07 g **Białko:** Białko ogółem: 33,27 g Białko roślinne: 16,75 g Białko zwierzęce: 9,22 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 29,32 g Cholesterol: 142,81 mg	**Energia:** Kcal 1063 = 4450 kJ Kcal z tłuszczy 26,80 % Kcal z białka 13,62 % Kcal z węglowodanów 62,17 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 165,23 g Błonnik: 17,80 g Skrobia: 71,85 g **Białko:** Białko ogółem: 36,20 g Białko roślinne: 13,94 g Białko zwierzęce: 14,30 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 31,65 g Cholesterol: 122,30 mg	**Energia:** Kcal 988 = 4135 kJ Kcal z tłuszczy 28,12 % Kcal z białka 12,55 % Kcal z węglowodanów 62,99 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 155,58 g Błonnik: 19,54 g Skrobia: 50,56 g **Białko:** Białko ogółem: 31,01 g Białko roślinne: 11,04 g Białko zwierzęce: 13,56 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 30,87 g Cholesterol: 101,68 mg	**Energia:** Kcal 1040 = 4343 kJ Kcal z tłuszczy 28,65 % Kcal z białka 13,71 % Kcal z węglowodanów 61,41 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 159,66 g Błonnik: 18,18 g Skrobia: 92,22 g **Białko:** Białko ogółem: 35,65 g Białko roślinne: 12,22 g Białko zwierzęce: 9,21 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 33,11 g Cholesterol: 91,77 mg

01.12.2025 (poniedziałek)

Śniadanie (E: 334kcal, B o.: 10.37g, T: 13.22g, W o.: 43.87g)

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, serem żółtym i ogórkiem zielonym (Alergeny: gluten, laktoza) (E: 150kcal, B o.: 4.86g, T: 8.43g, W o.: 13.09g)	1 porcja
Banan (E: 97kcal, B o.: 1g, T: 0.3g, W o.: 23.5g)	3/4 sztuki (100g)

Obiad (E: 573kcal, B o.: 17.89g, T: 13.33g, W o.: 100.3g)

Zupa włoska z wkładką (Alergeny: gluten, seler) (E: 128kcal, B o.: 6.2g, T: 5.49g, W o.: 14.18g)	1 porcja
Makaron z truskawkami na jogurcie naturalnym (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) (E: 388kcal, B o.: 10.95g, T: 7.59g, W o.: 71.02g)	1 porcja
Kompot (E: 57kcal, B o.: 0.74g, T: 0.25g, W o.: 15.1g)	1 porcja

Podwieczorek (E: 148kcal, B o.: 4.19g, T: 6.83g, W o.: 17.79g)

Chleb pszenny z masłem, pasztetem drobiowym i pomidorem (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) (E: 147kcal, B o.: 4.17g, T: 6.83g, W o.: 17.7g)	1 porcja
Herbata owocowa (E: 1kcal, B o.: 0.02g, T: 0g, W o.: 0.09g)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1055 kcal	**Białko ogółem:**	32.45 g
Tłuszcz:	33.38 g	**Węglowodany ogółem:**	161.96 g
Błonnik pokarmowy:	15.16 g		

02.12.2025 (wtorek)

Śniadanie (E: 233kcal, B o.: 6.59g, T: 9.38g, W o.: 30.88g)

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, szynką konserwową i papryką czerwoną (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 139kcal, B o.: 4.04g, T: 7.45g, W o.: 13.36g)	1 porcja
Mandarynki (E: 45kcal, B o.: 0.6g, T: 0.2g, W o.: 11.2g)	1 i 1/2 sztuki (100g)

Obiad (E: 447kcal, B o.: 20.79g, T: 5.41g, W o.: 86.85g)

Zupa brokułowa z zacierką (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 89kcal, B o.: 5.21g, T: 1.2g, W o.: 17.91g)	1 porcja
Pulpety drobiowe w sosie pomidorowym, ziemniaki i surówka wielowarzywna (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 305kcal, B o.: 14.97g, T: 3.99g, W o.: 55.04g)	1 porcja
Kompot (E: 53kcal, B o.: 0.61g, T: 0.22g, W o.: 13.9g)	1 porcja

Podwieczorek (E: 334kcal, B o.: 5.89g, T: 14.53g, W o.: 45.7g)

Mini drożdżówka z marmoladą (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) (E: 334kcal, B o.: 5.89g, T: 14.53g, W o.: 45.7g)	1 porcja
Woda źródlana (E: 0kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 0g)	1/3 szklanki (100ml)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1014 kcal	**Białko ogółem:**	33.27 g
Tłuszcz:	29.32 g	**Węglowodany ogółem:**	163.43 g
Błonnik pokarmowy:	20.97 g		

03.12.2025 (środa)

Śniadanie (E: 413kcal, B o.: 13.15g, T: 9.82g, W o.: 69.72g)

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 serkiem jagodowym (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 161kcal, B o.: 4.27g, T: 5.68g, W o.: 23.89g)	1 porcja
Gruszka (E: 58kcal, B o.: 0.6g, T: 0.2g, W o.: 14.4g)	3/4 sztuki (100g)

Obiad (E: 516kcal, B o.: 18.89g, T: 16.19g, W o.: 77.83g)

Krem pomidorowo-paprykowy z grzankami (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 151kcal, B o.: 5.08g, T: 5.81g, W o.: 21.05g)	1 porcja
Devolay z ziemniakami i surówka z białej kapusty (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 352kcal, B o.: 13.68g, T: 10.33g, W o.: 53.55g)	1 porcja
Kompot (E: 13kcal, B o.: 0.13g, T: 0.05g, W o.: 3.23g)	1 porcja

Podwieczorek (E: 134kcal, B o.: 4.16g, T: 5.64g, W o.: 17.68g)

Bułka grahamka z masłem, jajkiem gotowanym i rzodkiewką (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 133kcal, B o.: 4.14g, T: 5.64g, W o.: 17.59g)	1 porcja
Herbata owocowa (E: 1kcal, B o.: 0.02g, T: 0g, W o.: 0.09g)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1063 kcal	**Białko ogółem:**	36.2 g
Tłuszcz:	31.65 g	**Węglowodany ogółem:**	165.23 g
Błonnik pokarmowy:	17.8 g		

04.12.2025 (czwartek)

Śniadanie (E: 262kcal, B o.: 7.07g, T: 10.76g, W o.: 35.09g)

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 sałatą zieloną (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 153kcal, B o.: 4.22g, T: 8.53g, W o.: 14.87g)	1 porcja
Kiwi (E: 60kcal, B o.: 0.9g, T: 0.5g, W o.: 13.9g)	1 i 1/3 sztuki (100g)

Obiad (E: 479kcal, B o.: 16.88g, T: 15.19g, W o.: 75.69g)

Rosół z makaronem (Alergeny: gluten, seler, jaja) (E: 94kcal, B o.: 4.38g, T: 2.6g, W o.: 14.72g)	1 porcja
Gulasz wieprzowy z kaszą i surówką z buraczków (Alergeny: seler, gluten) (E: 329kcal, B o.: 11.82g, T: 12.33g, W o.: 46.31g)	1 porcja
Kompot (E: 56kcal, B o.: 0.68g, T: 0.26g, W o.: 14.66g)	1 porcja

Podwieczorek (E: 247kcal, B o.: 7.06g, T: 4.92g, W o.: 44.8g)

Koktajl waniliowy, paluchy kukurydziane (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) (E: 247kcal, B o.: 7.06g, T: 4.92g, W o.: 44.8g)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	988 kcal	**Białko ogółem:**	31.01 g
Tłuszcz:	30.87 g	**Węglowodany ogółem:**	155.58 g
Błonnik pokarmowy:	19.54 g		

05.12.2025 (piątek)

Śniadanie (E: 279kcal, B o.: 10.61g, T: 10.24g, W o.: 37.82g)

Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) (E: 87kcal, B o.: 4.51g, T: 4.49g, W o.: 7.28g)	1 porcja
Chleb pszenny z masłem, pasta twarożkowa z rzodkiewką i szczypiorkiem (Alergeny: gluten, laktoza) (E: 142kcal, B o.: 5.7g, T: 5.35g, W o.: 18.44g)	1 porcja
Jabłko (E: 50kcal, B o.: 0.4g, T: 0.4g, W o.: 12.1g)	2/3 sztuki (100g)

Obiad (E: 552kcal, B o.: 20.26g, T: 16.66g, W o.: 87.21g)

Zupa krupnik z ziemniakami (Alergeny: seler, gluten) (E: 134kcal, B o.: 5g, T: 3.27g, W o.: 24.24g)	1 porcja
Łazanki domowe z mięsem mielonym (Alergeny: gluten, jaja, seler) (E: 369kcal, B o.: 14.72g, T: 13.21g, W o.: 49.83g)	1 porcja
Kompot (E: 49kcal, B o.: 0.54g, T: 0.18g, W o.: 13.14g)	1 porcja

Podwieczorek (E: 209kcal, B o.: 4.78g, T: 6.21g, W o.: 34.63g)

Ciasto marchewkowe (Alergeny: gluten, jaja, seler) (E: 209kcal, B o.: 4.78g, T: 6.21g, W o.: 34.63g)	1 porcja
Woda źródlana (E: 0kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 0g)	1/3 szklanki (100ml)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1040 kcal	**Białko ogółem:**	35.65 g
Tłuszcz:	33.11 g	**Węglowodany ogółem:**	159.66 g
Błonnik pokarmowy:	18.18 g		

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, serem żółtym i ogórkiem zielonym (Alergeny: gluten, laktoza) - 1 porcja

- Chleb graham, pszenno-żytni - 1 kromka (30g)
- Ogórek - 1/8 sztuki (15g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Ser żółty z kminkiem - 1/2 plastra (10g)

Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki

PRZEPIS: Zupa włoska z wkładką (Alergeny: gluten, seler) - 1 porcja

- Ser parmezan - 1/3 plastra (3g)
- Noga (udo) kurczaka - 1/8 sztuki (10g)
- Cebula - 1/6 sztuki (17g)
- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Makaron pełnoziarnisty, świderki - 1/8 szklanki (10g)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (3ml)
- Pomidor - 1/4 sztuki (45g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/2 szklanki (50g)

Sposób przygotowania:

Pokrojone na kawałki pomidory i posiekaną cebulę udusić na oliwie. Ugotować wywar z włoszczyzny. Wyjąć miękkie warzywa. Wywar wlać do uduszonych pomidorów i zmiksować. Połączyć z ugotowanymi warzywami. Makaron ugotować, włożyć na talerze, dodać starty parmezan, wlać wrzącą zupę, zamieszać, posypać szczypiorkiem i od razu podawać.

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

- Makaron dwujajeczny - 3/4 szklanki (65g)
- Cukier - 3/4 łyżki (10g)
- 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 - 1/3 plastra (4g)

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: 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: Chleb pszenny z masłem, pasztetem drobiowym i pomidorem (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) - 1 porcja

- Chleb pszenny - 1 i 1/4 kromki (30g)
- Pomidor - 1/8 sztuki (15g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Pasztet z kurczaka, pieczony - 1/4 plastra (10g)

Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki

PRZEPIS: Herbata owocowa - 1 porcja

- Herbata malinowa - 1/3 szklanki (100ml)

Sposób przygotowania:

Zaparzyć herbatę.

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 graham z masłem, szynką konserwową i papryką czerwoną (Alergeny: laktoza, gluten) - 1 porcja

- Chleb graham, pszenno-żytni - 1 kromka (30g)
- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (15g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Szynka konserwowa - 1/2 plastra (10g)

Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki

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 (45g)
- Makaron zacierka - 1/8 szklanki (10g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/5 sztuki (15g)
- Pietruszka, liście - 2 i 1/2 łyżeczki (15g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Liść laurowy, suszony - 3 sztuki (6g)
- 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: Pulpety drobiowe w sosie pomidorowym, ziemniaki i surówka wielowarzywna (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/6 sztuki (35g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (25g)
- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/3 sztuki (220g)
- Majonez light - 1/3 łyżki (8g)
- Passata - 1/8 szklanki (15g)

Sposób przygotowania:

Przygotować pulpety i podawać z sosem, ryżem i surówką.

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

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3 łyżki (35g)
- Cukier - 1/3 łyżki (4g)
- Cukier puder - 1/3 łyżki (3g)
- Drożdże piekarskie, prasowane - 1/8 kostki (2g)
- Marmolada wieloowocowa - 3/4 łyżki (20g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)

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 serkiem jagodowym (Alergeny: laktoza, gluten) - 1 porcja

- Chleb pszenny - 1 i 1/4 kromki (30g)
- Cukier waniliowy - 1 i 1/2 łyżeczki (6g)
- Czarne jagody, mrożone - 1/8 opakowania (10g)
- Twaróg półtłusty, mielony - 1/3 plastra (10g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)

Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki

PRZEPIS: Krem pomidorowo-paprykowy z grzankami (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) - 1 porcja

- Bulion warzywny - 3/4 szklanki (200ml)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (25g)
- Pomidory w puszce - 1/3 szklanki (85g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Grzanki - 1 łyżka (10g)
- Zioła prowansalskie - 2 szczypty (2g)

Sposób przygotowania:

Przygotować zupę krem i podawać z groszkiem ptysiowym

PRZEPIS: Devolay z ziemniakami i surówka z białej kapusty (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Cebula - 1/7 sztuki (15g)
- Czosnek - 3/4 ząbka (4g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/7 sztuki (30g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (35g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Masło ekstra - 1/3 plastra (4g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/3 sztuki (220g)

Sposób przygotowania:

Przygotować devolaye i podawać z ziemniakami i surówką

PRZEPIS: Bułka grahamka z masłem, jajkiem gotowanym i rzodkiewką (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) - 1 porcja

- Bułki grahamki - 1/3 sztuki (30g)
- Rzodkiewka - 1 sztuka (15g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Jaja gotowane - 1/5 sztuki (10g)

Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki.

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

- Chleb z mąki kukurydzianej - 3/4 kromki (30g)
- Szynka delikatesowa z kurczaka - 2/3 plastra (10g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Sałata zielona, liście - 3 liście (15g)

Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki.

PRZEPIS: Rosół z makaronem (Alergeny: gluten, seler, jaja) - 1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 1/8 sztuki (10g)
- Makaron gniazda, nitki - 1/4 sztuki (10g)
- Marchew - 1/2 sztuki (24g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/8 sztuki (14g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (12g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

Sposób przygotowania:

Wlać 3 litry wody do garnka. Nastawić wodę, wrzucić umyte udka. Po kolei kroić wszystkie warzywa i wrzucać je do garnka. Dodać ziele angielskie i liść laurowy, a następnie sól i pieprz do smaku. Po wrzuceniu warzyw zostawić rosół na małym gazie na 1-1.5 godziny. Podawać z makaronem.

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

- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/2 woreczka (45g)
- Burak - 2/3 sztuki (65g)
- 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 - 1/2 plastra (5g)

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: Koktajl waniliowy, paluchy kukurydziane (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) - 1 porcja

- Banan - 2/3 sztuki (75g)
- Chrupki kukurydziane - 5 garści (25g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/2 szklanki (120ml)
- Laska wanilii - 1 sztuka (3g)

Sposób przygotowania:

Przygotować koktajl.

PRZEPIS: Chleb pszenny z masłem, pasta twarożkowa z rzodkiewką i szczypiorkiem (Alergeny: gluten, laktoza) - 1 porcja

- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Chleb pszenny - 1 i 1/4 kromki (30g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/3 łyżki (6g)
- Rzodkiewka - 1 i 1/3 sztuki (20g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 1/3 plastra (12g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)

Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki z pastą.

PRZEPIS: Zupa krupnik z ziemniakami (Alergeny: seler, gluten) - 1 porcja

- Cebula - 1/7 sztuki (15g)
- Marchew - 2/3 sztuki (25g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Liść laurowy, suszony - 3 sztuki (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/2 szklanki (45g)
- Ziemniaki, średnie - 3/4 sztuki (65g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/8 sztuki (10g)
- 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: Łazanki domowe z mięsem mielonym (Alergeny: gluten, jaja, seler) - 1 porcja

- Cebula - 1/7 sztuki (15g)
- Kapusta kwaszona - 3/4 szklanki (85g)
- Kiełbasa zwyczajna - 1/8 sztuki (10g)
- Makaron łazanki - 1/2 szklanki (55g)
- Mięso mielone, wieprzowe z szynki - 1/8 szklanki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (4ml)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Kminek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Indyk, mięso mielone - 1/7 porcji (15g)

Sposób przygotowania:

Kapustę opłukać dwukrotnie na sitku pod bieżącą, chłodną wodą, odcisnąć i grubo posiekać. Cebulę obrać i pokroić w kosteczkę. Na dużej i głębszej patelni z pokrywą podgrzać olej, dodać cebulę i zeszklić oraz delikatnie zrumienić ją przez około 5 minut. Dodać kapustę oraz przyprawy: sól, pieprz, kminek. Mieszając smażyć przez minutę. Dodać mięsko. Przykryć i gotować przez około 20 minut, w międzyczasie kilka razy przemieszać. Następnie zdjąć pokrywę i gotować przez około 10 minut, aż nadmiar płynu wyparuje. Na koniec dodać posiekaną natkę pietruszki i oliwę. Pogotować jeszcze przez 1 - 2 minuty i odstawić z ognia. Połączyć z ugotowanym makaronem.

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

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (6g)
- Mąka pszenna, typ 550 - 3 łyżki (35g)
- Cukier - 1/2 łyżki (6g)
- Marchew - 3/4 sztuki (35g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

Sposób przygotowania:

Przygotować ciasto