plan ŻYWIENIOWY

Przedszkole

02.02.2026 - 06.02.2026

SPÓŁDZIELNIA SOCJALNA
TRADYCJE REGIONALNE

poniedziałek (2026-02-02)	wtorek (2026-02-03)	środa (2026-02-04)	czwartek (2026-02-05)	piątek (2026-02-06)
Śniadanie	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**
Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb pszenno-żytni z masłem, serem żółtym i ogórkiem zielonym (Alergeny: gluten, laktoza) Jabłko	Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb pszenny z masłem, schabem maślanym i papryką (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Mandarynki	Płatki kukurydziane na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Weka z masłem i serkiem jagodowym (Alergeny: laktoza, gluten) Banan	Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb kukurydziany z masłem, jajkiem gotowanym i sałatą zieloną (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) Gruszka	Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb graham z masłem, pasta twarożkowa z rzodkiewką i szczypiorkiem (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Pomarańcza
Obiad	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**
Zupa koperkowa z zacierką (Alergeny: gluten, laktoza, seler, jaja) Gulasz drobiowy z ziemniakami i marchewka baby (Alergeny: gluten, seler) Kompot	Zupa pomidorowa z ryżem (Alergeny: seler, laktoza) Kotlet schabowy z ziemniakami i surówką z selera (Alergeny: seler, jaja, gluten, laktoza) Kompot	Zupa jarzynowa z makaronem (Alergeny: seler, laktoza, gluten, jaja) Filecik po parysku, ziemniaki i surówka z białej kapusty i papryki (Alergeny: gluten, seler, jaja) Kompot	Krem z pieczonej dyni z grzankami (Alergeny: laktoza, seler, gluten) Gołąbki bez zawijania z mięsem wieprzowym w sosie pomidorowym z ziemniakami (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Kompot	Barszcz czerwony zabielany z ziemniakami (Alergeny: seler, laktoza) Kotlecik rybny z ziemniakami i surówka z kapusty kiszonej (Alergeny: ryby, gluten, jaja) Kompot
Podwieczorek	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**
Koktajl waniliowy, biszkopty (Alergeny: laktoza, gluten)	Mini drożdżówka z serem (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) Woda źródlana	Chleb graham z masłem, kurczakiem z bobrownik i pomidorem (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Herbata owocowa	Pancakes z cukrem pudrem (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) Woda źródlana	Domowy chlebek bananowy (Alergeny: gluten, jaja) Herbata owocowa

poniedziałek (2026-02-02)	wtorek (2026-02-03)	środa (2026-02-04)	czwartek (2026-02-05)	piątek (2026-02-06)
Energia: Kcal **1004 = 4204 kJ** Kcal z tłuszczy **29,01 %** Kcal z białka **12,17 %** Kcal z węglowodanów **62,13 %** **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: **155,94 g** Błonnik: **21,38 g** Skrobia: **64,64 g** **Białko:** Białko ogółem: **30,54 g** Białko roślinne: **10,75 g** Białko zwierzęce: **11,02 g** **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: **32,36 g** Cholesterol: **67,33 mg**	**Energia:** Kcal **999 = 4194 kJ** Kcal z tłuszczy **27,79 %** Kcal z białka **14,44 %** Kcal z węglowodanów **62,11 %** **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: **155,11 g** Błonnik: **19,20 g** Skrobia: **78,08 g** **Białko:** Białko ogółem: **36,07 g** Białko roślinne: **11,35 g** Białko zwierzęce: **11,99 g** **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: **30,85 g** Cholesterol: **130,12 mg**	**Energia:** Kcal **1035 = 4772 kJ** Kcal z tłuszczy **24,46 %** Kcal z białka **13,29 %** Kcal z węglowodanów **65,61 %** **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: **169,76 g** Błonnik: **17,95 g** Skrobia: **96,33 g** **Białko:** Białko ogółem: **34,38 g** Białko roślinne: **19,00 g** Białko zwierzęce: **14,31 g** **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: **28,13 g** Cholesterol: **117,02 mg**	**Energia:** Kcal **1035 = 4326 kJ** Kcal z tłuszczy **28,43 %** Kcal z białka **11,74 %** Kcal z węglowodanów **62,23 %** **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: **161,03 g** Błonnik: **17,28 g** Skrobia: **73,26 g** **Białko:** Białko ogółem: **30,39 g** Białko roślinne: **11,79 g** Białko zwierzęce: **12,41 g** **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: **32,70 g** Cholesterol: **202,33 mg**	**Energia:** Kcal **1017 = 4255 kJ** Kcal z tłuszczy **27,30 %** Kcal z białka **13,72 %** Kcal z węglowodanów **62,91 %** **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: **159,95 g** Błonnik: **20,61 g** Skrobia: **79,76 g** **Białko:** Białko ogółem: **34,89 g** Białko roślinne: **15,36 g** Białko zwierzęce: **13,38 g** **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: **30,85 g** Cholesterol: **141,21 mg**

02.02.2026 (poniedziałek)

Śniadanie (E: 248kcal, B o.: 7.17g, T: 10.55g, W o.: 31.36g)

Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 49kcal, B o.: 1.95g, T: 1.73g, W o.: 6.32g)	1 porcja
Chleb pszenno-żytni z masłem, serem żółtym i ogórkiem zielonym (Alergeny: gluten, laktoza) (E: 149kcal, B o.: 4.82g, T: 8.42g, W o.: 12.94g)	1 porcja
Jabłko (E: 50kcal, B o.: 0.4g, T: 0.4g, W o.: 12.1g)	2/3 sztuki (100g)

Obiad (E: 533kcal, B o.: 16.63g, T: 17g, W o.: 85.9g)

Zupa koperkowa z zacierką (Alergeny: gluten, laktoza, seler, jaja) (E: 106kcal, B o.: 2.99g, T: 5.75g, W o.: 12.5g)	1 porcja
Gulasz drobiowy z ziemniakami i marchewka baby (Alergeny: gluten, seler) (E: 366kcal, B o.: 12.77g, T: 10.97g, W o.: 57.1g)	1 porcja
Kompot (E: 61kcal, B o.: 0.87g, T: 0.28g, W o.: 16.3g)	1 porcja

Podwieczorek (E: 223kcal, B o.: 6.74g, T: 4.81g, W o.: 38.68g)

Koktajl waniliowy, biszkopty (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 223kcal, B o.: 6.74g, T: 4.81g, W o.: 38.68g)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1004 kcal	**Białko ogółem:**	30.54 g
Tłuszcz:	32.36 g	**Węglowodany ogółem:**	155.94 g
Błonnik pokarmowy:	21.38 g		

03.02.2026 (wtorek)

Śniadanie (E: 273kcal, B o.: 10.5g, T: 10.54g, W o.: 35.8g)

Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) (E: 87kcal, B o.: 4.51g, T: 4.49g, W o.: 7.28g)	1 porcja
Chleb pszenny z masłem, schabem maślanym i papryką (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 141kcal, B o.: 5.39g, T: 5.85g, W o.: 17.32g)	1 porcja
Mandarynki (E: 45kcal, B o.: 0.6g, T: 0.2g, W o.: 11.2g)	1 i 1/2 sztuki (100g)

Obiad (E: 516kcal, B o.: 18.62g, T: 13.67g, W o.: 88.04g)

Zupa pomidorowa z ryżem (Alergeny: seler, laktoza) (E: 192kcal, B o.: 3.97g, T: 10.85g, W o.: 21.08g)	1 porcja
Kotlet schabowy z ziemniakami i surówką z selera (Alergeny: seler, jaja, gluten, laktoza) (E: 267kcal, B o.: 13.91g, T: 2.57g, W o.: 51.86g)	1 porcja
Kompot (E: 57kcal, B o.: 0.74g, T: 0.25g, W o.: 15.1g)	1 porcja

Podwieczorek (E: 210kcal, B o.: 6.95g, T: 6.64g, W o.: 31.27g)

Mini drożdżówka z serem (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) (E: 210kcal, B o.: 6.95g, T: 6.64g, W o.: 31.27g)	1 porcja
Woda źródlana (E: 0kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 0g)	1/3 szklanki (100ml)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	999 kcal	**Białko ogółem:**	36.07 g
Tłuszcz:	30.85 g	**Węglowodany ogółem:**	155.11 g
Błonnik pokarmowy:	19.2 g		

04.02.2026 (środa)

Śniadanie (E: 467kcal, B o.: 11.05g, T: 11.74g, W o.: 82.08g)

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 serkiem jagodowym (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 179kcal, B o.: 4.33g, T: 7.36g, W o.: 24.52g)	1 porcja
Banan (E: 97kcal, B o.: 1g, T: 0.3g, W o.: 23.5g)	3/4 sztuki (100g)

Obiad (E: 425kcal, B o.: 18.67g, T: 8.96g, W o.: 72.41g)

Zupa jarzynowa z makaronem (Alergeny: seler, laktoza, gluten, jaja) (E: 136kcal, B o.: 4.7g, T: 5.37g, W o.: 18.64g)	1 porcja
Filecik po parysku, ziemniaki i surówka z białej kapusty i papryki (Alergeny: gluten, seler, jaja) (E: 276kcal, B o.: 13.84g, T: 3.54g, W o.: 50.54g)	2 porcje
Kompot (E: 13kcal, B o.: 0.13g, T: 0.05g, W o.: 3.23g)	1 porcja

Podwieczorek (E: 143kcal, B o.: 4.66g, T: 7.43g, W o.: 15.27g)

Chleb graham z masłem, kurczakiem z bobrownik i pomidorem (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 142kcal, B o.: 4.64g, T: 7.43g, W o.: 15.18g)	1 porcja
Herbata owocowa (E: 1kcal, B o.: 0.02g, T: 0g, W o.: 0.09g)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1035 kcal	**Białko ogółem:**	34.38 g
Tłuszcz:	28.13 g	**Węglowodany ogółem:**	169.76 g
Błonnik pokarmowy:	17.95 g		

05.02.2026 (czwartek)

Śniadanie (E: 269kcal, B o.: 6.83g, T: 11.36g, W o.: 35.68g)

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, jajkiem gotowanym i sałatą zieloną (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) (E: 162kcal, B o.: 4.28g, T: 9.43g, W o.: 14.96g)	1 porcja
Gruszka (E: 58kcal, B o.: 0.6g, T: 0.2g, W o.: 14.4g)	3/4 sztuki (100g)

Obiad (E: 570kcal, B o.: 17.68g, T: 14.6g, W o.: 96.97g)

Krem z pieczonej dyni z grzankami (Alergeny: laktoza, seler, gluten) (E: 133kcal, B o.: 2.4g, T: 6.9g, W o.: 16.62g)	1 porcja
Gołąbki bez zawijania z mięsem wieprzowym w sosie pomidorowym z ziemniakami (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 380kcal, B o.: 14.54g, T: 7.45g, W o.: 65.25g)	1 porcja
Kompot (E: 57kcal, B o.: 0.74g, T: 0.25g, W o.: 15.1g)	1 porcja

Podwieczorek (E: 196kcal, B o.: 5.88g, T: 6.74g, W o.: 28.38g)

Pancakes z cukrem pudrem (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) (E: 196kcal, B o.: 5.88g, T: 6.74g, W o.: 28.38g)	1 porcja
Woda źródlana (E: 0kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 0g)	1/3 szklanki (100ml)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1035 kcal	**Białko ogółem:**	30.39 g
Tłuszcz:	32.7 g	**Węglowodany ogółem:**	161.03 g
Błonnik pokarmowy:	17.28 g		

06.02.2026 (piątek)

Śniadanie (E: 284kcal, B o.: 11.3g, T: 12.01g, W o.: 33.4g)

Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) (E: 87kcal, B o.: 4.51g, T: 4.49g, W o.: 7.28g)	1 porcja
Chleb graham z masłem, pasta twarożkowa z rzodkiewką i szczypiorkiem (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 150kcal, B o.: 5.89g, T: 7.32g, W o.: 14.82g)	1 porcja
Pomarańcza (E: 47kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 11.3g)	1/3 sztuki (100g)

Obiad (E: 462kcal, B o.: 18.36g, T: 6.69g, W o.: 89.27g)

Barszcz czerwony zabielany z ziemniakami (Alergeny: seler, laktoza) (E: 184kcal, B o.: 5.27g, T: 4.06g, W o.: 36.32g)	1 porcja
Kotlecik rybny z ziemniakami i surówka z kapusty kiszonej (Alergeny: ryby, gluten, jaja) (E: 265kcal, B o.: 12.96g, T: 2.58g, W o.: 49.72g)	1 porcja
Kompot (E: 13kcal, B o.: 0.13g, T: 0.05g, W o.: 3.23g)	1 porcja

Podwieczorek (E: 271kcal, B o.: 5.23g, T: 12.15g, W o.: 37.28g)

Domowy chlebek bananowy (Alergeny: gluten, jaja) (E: 270kcal, B o.: 5.21g, T: 12.15g, W o.: 37.19g)	1 porcja
Herbata owocowa (E: 1kcal, B o.: 0.02g, T: 0g, W o.: 0.09g)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1017 kcal	**Białko ogółem:**	34.89 g
Tłuszcz:	30.85 g	**Węglowodany ogółem:**	159.95 g
Błonnik pokarmowy:	20.61 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 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 (10g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Ser żółty z kminkiem - 1/2 plastra (10g)

Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki

PRZEPIS: Zupa koperkowa z zacierką (Alergeny: gluten, laktoza, seler, jaja) - 1 porcja

- Makaron zacierka - 1/8 szklanki (15g)
- Marchew - 1/2 sztuki (23g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (4ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Koper, świeży - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)

Sposób przygotowania:

Warzywa umyć i obrać. Zetrzeć je na dużych oczkach. Pora pokroić w plasterki. Wszystkie warzywa poddusić na odrobinie wody z olejem, około 5-7 minut. Zalać wodą (2000 ml) i gotować 7-10 minut. Dodać ryż i gotować do jego miękkości. Na koniec dodać śmietanę i koperek.

PRZEPIS: Gulasz drobiowy z ziemniakami i marchewka baby (Alergeny: gluten, seler) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1/3 sztuki (35g)
- Jabłko - 1/7 sztuki (25g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 5 szczypt (5g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Marchewka mini, surowa - 2/3 garści (75g)

Sposób przygotowania:

Przygotować gulasz i podawać z kaszą i surówką

PRZEPIS: Kompot - 1 porcja

- Maliny - 2/3 garści (45g)
- 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: Koktajl waniliowy, biszkopty (Alergeny: laktoza, gluten) - 1 porcja

- Banan - 2/3 sztuki (76g)
- Biszkopty - 6 i 2/3 sztuki (20g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/2 szklanki (120ml)
- Laska wanilii - 2/3 sztuki (2g)

Sposób przygotowania:

Przygotować koktajl.

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 pszenny z masłem, schabem maślanym i papryką (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Chleb pszenny - 1 i 1/4 kromki (30g)
- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (15g)
- Schab chudy, parzony - 2/3 plastra (10g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)

Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki

PRZEPIS: Zupa pomidorowa z ryżem (Alergeny: seler, laktoza) - 1 porcja

- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Pomidor - 1/3 sztuki (65g)
- Pieprz czarny - 3 szczypty (3g)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (15g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Bulion rosołowy - 3/4 szklanki (200ml)

Sposób przygotowania:

W garnku podgrzać bulion i dodać ryż oraz przecier pomidorowy. Gotować, aż ryż będzie miękki. Doprawić pieprzem, solą, na koniec posypać natką pietruszki.

PRZEPIS: Kotlet schabowy z ziemniakami i surówką z selera (Alergeny: seler, jaja, gluten, laktoza) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/7 sztuki (30g)
- Otręby pszenne - 1 łyżka (4g)
- Majeranek, suszony - 1 i 2/3 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, suszony - 1 i 2/3 łyżeczki (5g)
- Seler naciowy - 1/8 sztuki (30g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Jogurt grecki z pełnego mleka - 1/2 łyżki (10g)

Sposób przygotowania:

Pierś rozciąć na cienkie kotlety, przyprawić, obtoczyć w jajku i otrębach. Piec w nagrzanym piekarniku na złoty kolor. Seler zetrzeć na tarce na małych oczkach. Wymieszać z jogurtem oraz doprawić solą i pieprzem. Podawać z ugotowanymi ziemniakami i surówką z selera.

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 - 1/2 łyżki (6g)
- 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 - 1/3 plastra (12g)
- 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 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 - 1/8 szklanki (15g)
- Twaróg półtłusty, mielony - 1/3 plastra (10g)
- Masło ekstra - 3/4 plastra (8g)

Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki

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

- Makaron dwujajeczny - 1/8 szklanki (3g)
- Brokuły - 1/8 sztuki (25g)
- Bulion warzywny - 3/4 szklanki (200ml)
- Dynia - 1/8 sztuki (10g)
- Kalafior - 1/8 porcji (15g)
- Marchew - 1/4 sztuki (11g)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Por - 1/4 sztuki (35g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu - 1 i 1/2 łyżki (15g)
- Ziemniaki, średnie - 1/2 sztuki (45g)

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. Doprawić solą i pieprzem. Do ugotowanej zupy dodać śmietankę.

PRZEPIS: Filecik po parysku, ziemniaki i surówka z białej kapusty i papryki (Alergeny: gluten, seler, jaja) - 2 porcje

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (6g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/2 łyżki (6g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/7 sztuki (30g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (64g)
- Papryka czerwona - 1/7 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Majonez light - 1/4 łyżki (6g)

Sposób przygotowania:

Przygotować mięso i podawać z ziemniakami i surówką.

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

- Pomidor - 1/8 sztuki (10g)
- Szynka gotowana z piersi kurczaka - 3/4 plastra (10g)
- Masło ekstra - 3/4 plastra (8g)
- Chleb graham - 1 kromka (30g)

Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki.

PRZEPIS: Herbata owocowa - 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

Zaparzyć herbatę.

PRZEPIS: Chleb kukurydziany z masłem, jajkiem gotowanym i sałatą zieloną (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (15g)
- Chleb z mąki kukurydzianej - 3/4 kromki (30g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Sałata zielona, liście - 3 liście (15g)

Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki

PRZEPIS: Krem z pieczonej dyni z grzankami (Alergeny: laktoza, seler, gluten) - 1 porcja

- Dynia - 1/8 sztuki (45g)
- Grzanki razowe - 1 łyżka (10g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/3 szklanki (30g)
- Gałka muszkatołowa, mielona - 2 szczypty (2g)

Sposób przygotowania:

Obrane warzywa pokroić w cząstki. Poddusić w garnku z niewielką ilością wody (około szklanki). Gdy warzywa będą miękkie, dodać oliwę z oliwek, przyprawy i zmiksować na gładką masę.

PRZEPIS: Gołąbki bez zawijania z mięsem wieprzowym w sosie pomidorowym z ziemniakami (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Mięso mielone, wieprzowe z szynki - 1/5 szklanki (35g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (4ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Kasza jęczmienna, pęczak - 1/3 woreczka (35g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Passata - 1/7 szklanki (35g)

Sposób przygotowania:

Przygotować gołąbki i podawać z ziemniakami.

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

- Jaja kurze, całe - 1/3 sztuki (20g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 2 łyżki (25g)
- Cukier - 2/3 łyżki (8g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (25ml)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (4ml)
- Proszek do pieczenia - 1/2 łyżeczki (2g)

Sposób przygotowania:

Przygotować pancakes i podawać z polewą.

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

- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Chleb graham, pszenno-żytni - 1 kromka (30g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rzodkiewka - 2/3 sztuki (10g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 1/2 plastra (15g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (7g)

Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki

PRZEPIS: Barszcz czerwony zabielany z ziemniakami (Alergeny: seler, laktoza) - 6 porcji

- Burak - 3 i 3/4 sztuki (390g)
- Cebula - 3/4 sztuki (80g)
- Cukier - 1/2 łyżki (6g)
- Czosnek - 3 i 2/3 ząbka (18g)
- Jabłko - 1/2 sztuki (90g)
- Marchew - 1 sztuka (48g)
- Pietruszka, korzeń - 1 i 1/4 sztuki (90g)
- Estragon, suszony - 2 i 1/3 łyżeczki (12g)
- Liść laurowy, suszony - 15 sztuk (30g)
- Majeranek, suszony - 3 łyżeczki (9g)
- Pieprz czarny - 5 szczypt (5g)
- Tymianek, suszony - 4 łyżeczki (12g)
- Seler korzeniowy - 1/4 sztuki (78g)
- Sól biała - 6 szczypt (6g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 3 i 2/3 łyżki (90g)
- Ziemniaki, późne - 4 i 1/3 sztuki (390g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)
- Ziele angielskie - 2 łyżeczki (6g)

Sposób przygotowania:

Umyć, obrać i pokroić w dosyć cienkie plasterki buraki, dodać pokrojone w ósemki jabłko, przekrojone wzdłuż na 4 części marchewkę i pietruszkę, pokrojoną na ćwiartki cebulę, seler i ząbki czosnku. Zalać 2 litrami wody, wsypać 1 łyżkę soli i gotować (bez przykrycia) ok. 1/2 godz. na wolnym ogniu. Dolać sok z cytryny i wstawić do lodówki do następnego dnia. Przed podaniem barszcz podgrzać,, dodać szczyptę cukru, posolić do smaku, przyprawić tymiankiem, estragonem i pieprzem. Dodać śmietanę. Podawać z ziemniakami.

PRZEPIS: Kotlecik rybny z ziemniakami i surówka z kapusty kiszonej (Alergeny: ryby, gluten, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (6g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Dorsz, świeży - 1/3 sztuki (40g)
- Kapusta kwaszona - 1/8 szklanki (9g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, liście - 2/3 łyżeczki (4g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Cebula dymka - 1/7 sztuki (3g)

Sposób przygotowania:

Filety rybne zmielić z natką pietruszki i cebulką. Dodać przyprawy i bułkę tartą. Oddzielić żółtko od białka. Do białka wsypać odrobinę soli i ubić sztywną pianę. Delikatnie połączyć z masą rybną. Formować nieduże płaskie kotleciki i piec przez 10 minut w 180 stopniach w piekarniku, wyłożone na papierze do pieczenia skropionym olejem rzepakowym.

PRZEPIS: Domowy chlebek bananowy (Alergeny: gluten, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (15g)
- Mąka pszenna, typ 1850 - 1 i 2/3 łyżki (25g)
- Banan - 1/4 sztuki (35g)
- Cukier - 3/4 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Proszek do pieczenia - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

Sposób przygotowania:

Połączyć wszystkie składniki i upiec chlebek bananowy.