



plan ŻYWIENIOWY

Przedszkole

02.03.2026 - 06.03.2026



SPÓŁDZIELNIA SOCJALNA
TRADYCJE REGIONALNE



poniedziałek (2026-03-02)	wtorek (2026-03-03)	środa (2026-03-04)	czwartek (2026-03-05)	piątek (2026-03-06)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb wieloziarnisty z masłem, serem żółtym i pomidorem (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Mandarynki	Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb kukurydziany z masłem, szynką alpejską i papryką (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Banan	Płatki kukurydziane na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Weka z masłem i miodem (Alergeny: gluten, laktoza) Kiwi	Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb pszenno - żytni z masłem, szynką drobiową i ogórkiem zielonym (Alergeny: gluten, laktoza) Pomarańcza	Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb graham z masłem, pasta jajeczna ze szczypiorkiem, ogórek kiszony (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) Jabłko
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa brokułowa z zacierką (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) Spaghetti bolognese (Alergeny: gluten, jaja, seler) Kompot	Zupa z soczewicy (Alergeny: gluten, seler, jaja) Pulpety drobiowe w sosie pomidorowym, ryż i surówka różowa (Alergeny: gluten, seler, jaja) Kompot	Zupa jarzynowa z makaronem (Alergeny: seler, laktoza, gluten, jaja) Kotlet schabowy z ziemniakami i surówka biała z buraczkami (Alergeny: gluten, seler, jaja) Kompot	Zupa koperkowa z ryżem (Alergeny: laktoza, seler) Kęski drobiowe z pieca w sosie jarzynowym, ziemniaki i surówka colesław (Alergeny: gluten, seler) Kompot	Zalewajka po krakowsku (Alergeny: laktoza, jaja, seler) Ryba panierowana miruna z ziemniakami i surówka z kapusty kiszony (Alergeny: ryby, gluten, jaja, seler) Kompot
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Koktajl truskawkowy, wafelek kakaowy (Alergeny: laktoza, gluten)	Mini drożdżówka z serem (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) Herbata owocowa	Chleb graham z masłem, pasztetem drobiowym i sałata zieloną (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) Herbata z cytryną	Pancakes z cukrem pudrem (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) Woda źródlana	Serniczek na zimno, herbatniki (Alergeny: laktoza, gluten, jaja)

poniedziałek (2026-03-02)	wtorek (2026-03-03)	środa (2026-03-04)	czwartek (2026-03-05)	piątek (2026-03-06)
<p>Energia: Kcal 993 = 4142 kJ Kcal z tłuszczu 27,93 % Kcal z białka 14,04 % Kcal z węglowodanów 62,90 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 156,16 g Błonnik: 24,67 g Skrobia: 54,79 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 34,86 g Białko roślinne: 6,02 g Białko zwierzęce: 7,51 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 30,82 g Cholesterol: 57,03 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1008 = 4235 kJ Kcal z tłuszczu 25,71 % Kcal z białka 14,40 % Kcal z węglowodanów 61,91 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 156,01 g Błonnik: 12,16 g Skrobia: 68,73 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 36,29 g Białko roślinne: 11,71 g Białko zwierzęce: 7,87 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 28,80 g Cholesterol: 141,18 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1025 = 4292 kJ Kcal z tłuszczu 26,50 % Kcal z białka 13,35 % Kcal z węglowodanów 63,83 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 163,57 g Błonnik: 22,07 g Skrobia: 82,24 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 34,22 g Białko roślinne: 18,35 g Białko zwierzęce: 11,84 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 30,18 g Cholesterol: 84,94 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1008 = 4225 kJ Kcal z tłuszczu 28,00 % Kcal z białka 11,89 % Kcal z węglowodanów 63,64 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 160,37 g Błonnik: 20,15 g Skrobia: 90,63 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 29,97 g Białko roślinne: 16,80 g Białko zwierzęce: 10,56 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 31,36 g Cholesterol: 102,98 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1028 = 4259 kJ Kcal z tłuszczu 28,82 % Kcal z białka 13,98 % Kcal z węglowodanów 60,74 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 156,09 g Błonnik: 19,25 g Skrobia: 85,13 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 35,92 g Białko roślinne: 9,12 g Białko zwierzęce: 10,85 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 32,92 g Cholesterol: 187,63 mg</p>



02.03.2026 (poniedziałek)

► Śniadanie (E: 254kcal, B o.: 9.53g, T: 10.47g, W o.: 31.19g)

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, serem żółtym i pomidorem (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 160kcal, B o.: 6.98g, T: 8.54g, W o.: 13.67g) 1 porcja

Mandarynki (E: 45kcal, B o.: 0.6g, T: 0.2g, W o.: 11.2g) 1 i 1/2 sztuki (100g)

► Obiad (E: 501kcal, B o.: 18.46g, T: 14.97g, W o.: 82.49g)

Zupa brokułowa z zacierką (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 108kcal, B o.: 5.66g, T: 1.6g, W o.: 22.81g) 1 porcja

Spaghetti bolognese (Alergeny: gluten, jaja, seler) (E: 342kcal, B o.: 12.2g, T: 13.18g, W o.: 45.94g) 1 porcja

Kompot (E: 51kcal, B o.: 0.6g, T: 0.19g, W o.: 13.74g) 1 porcja

► Podwieczorek (E: 238kcal, B o.: 6.87g, T: 5.38g, W o.: 42.48g)

Koktajl truskawkowy, wafelek kakaowy (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 238kcal, B o.: 6.87g, T: 5.38g, W o.: 42.48g) 1 porcja

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	993 kcal	Białko ogółem:	34.86 g
Tłuszcz:	30.82 g	Węglowodany ogółem:	156.16 g
Błonnik pokarmowy:	24.67 g		



03.03.2026 (wtorek)

► Śniadanie (E: 342kcal, B o.: 10.51g, T: 13.22g, W o.: 46.21g)

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

Chleb kukurydziany z masłem, szynką alpejską i papryką (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 158kcal, B o.: 5g, T: 8.43g, W o.: 15.43g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 428kcal, B o.: 18.24g, T: 9.12g, W o.: 71.65g)

Zupa z soczewicy (Alergeny: gluten, seler, jaja) (E: 168kcal, B o.: 7.03g, T: 5.93g, W o.: 23.59g) 1 porcja

Pulpety drobiowe w sosie pomidorowym, ryż i surówka różowa (Alergeny: gluten, seler, jaja) (E: 247kcal, B o.: 11.08g, T: 3.14g, W o.: 44.83g) 1 porcja

Kompot (E: 13kcal, B o.: 0.13g, T: 0.05g, W o.: 3.23g) 1 porcja

► Podwieczorek (E: 238kcal, B o.: 7.54g, T: 6.46g, W o.: 38.15g)

Mini drożdżówka z serem (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) (E: 237kcal, B o.: 7.52g, T: 6.46g, W o.: 38.06g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1008 kcal	Białko ogółem:	36.29 g
Tłuszcz:	28.8 g	Węglowodany ogółem:	156.01 g
Błonnik pokarmowy:	12.16 g		



04.03.2026 (środa)

► Śniadanie (E: 394kcal, B o.: 9.26g, T: 11.42g, W o.: 65.78g)

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 miodem (Alergeny: gluten, laktoza) (E: 143kcal, B o.: 2.64g, T: 6.84g, W o.: 17.82g) 1 porcja

Kiwi (E: 60kcal, B o.: 0.9g, T: 0.5g, W o.: 13.9g) 1 i 1/3 sztuki (100g)

► Obiad (E: 492kcal, B o.: 21.41g, T: 11.75g, W o.: 81.5g)

Zupa jarzynowa z makaronem (Alergeny: seler, laktoza, gluten, jaja) (E: 182kcal, B o.: 8.13g, T: 4.33g, W o.: 31.07g) 1 porcja

Kotlet schabowy z ziemniakami i surówka biała z buraczkami (Alergeny: gluten, seler, jaja) (E: 297kcal, B o.: 13.15g, T: 7.37g, W o.: 47.2g) 1 porcja

Kompot (E: 13kcal, B o.: 0.13g, T: 0.05g, W o.: 3.23g) 1 porcja

► Podwieczorek (E: 139kcal, B o.: 3.55g, T: 7.01g, W o.: 16.29g)

Chleb graham z masłem, pasztetem drobiowym i sałatą zieloną (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 134kcal, B o.: 3.37g, T: 6.98g, W o.: 15.34g) 1 porcja

Herbata z cytryną (E: 5kcal, B o.: 0.18g, T: 0.03g, W o.: 0.95g) 1 porcja

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1025 kcal	Białko ogółem:	34.22 g
Tłuszcz:	30.18 g	Węglowodany ogółem:	163.57 g
Błonnik pokarmowy:	22.07 g		



05.03.2026 (czwartek)

► Śniadanie (E: 221kcal, B o.: 6.39g, T: 8.24g, W o.: 30.6g)

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, szynką drobiową i ogórkiem zielonym (Alergeny: gluten, laktoza) (E: 125kcal, B o.: 3.54g, T: 6.31g, W o.: 12.98g) 1 porcja

Pomarańcza (E: 47kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 11.3g) 1/3 sztuki (100g)

► Obiad (E: 538kcal, B o.: 17.31g, T: 14.74g, W o.: 92.02g)

Zupa koperkowa z ryżem (Alergeny: laktoza, seler) (E: 147kcal, B o.: 3.36g, T: 6.77g, W o.: 20.34g) 1 porcja

Kęski drobiowe z pieca w sosie jarzynowym, ziemniaki i surówka colesław (Alergeny: gluten, seler) (E: 334kcal, B o.: 13.21g, T: 7.72g, W o.: 56.58g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 249kcal, B o.: 6.27g, T: 8.38g, W o.: 37.75g)

Pancakes z cukrem pudrem (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) (E: 249kcal, B o.: 6.27g, T: 8.38g, W o.: 37.75g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1008 kcal	Białko ogółem:	29.97 g
Tłuszcz:	31.36 g	Węglowodany ogółem:	160.37 g
Błonnik pokarmowy:	20.15 g		



06.03.2026 (piątek)

► Śniadanie (E: 294kcal, B o.: 9.57g, T: 12.85g, W o.: 36.63g)

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 jajeczna ze szczypiorkiem, ogórek kiszony (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) (E: 157kcal, B o.: 4.66g, T: 7.96g, W o.: 17.25g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 603kcal, B o.: 20.68g, T: 17.01g, W o.: 98.56g)

Zalewajka po krakowsku (Alergeny: laktoza, jaja, seler) (E: 226kcal, B o.: 6.98g, T: 10.12g, W o.: 27.69g) 1 porcja

Ryba panierowana miruna z ziemniakami i surówka z kapusty kiszonej (Alergeny: ryby, gluten, jaja, seler) (E: 308kcal, B o.: 12.63g, T: 6.54g, W o.: 52.61g) 1 porcja

Kompot (E: 69kcal, B o.: 1.07g, T: 0.35g, W o.: 18.26g) 1 porcja

► Podwieczorek (E: 131kcal, B o.: 5.67g, T: 3.06g, W o.: 20.9g)

Serniczek na zimno, herbatniki (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) (E: 131kcal, B o.: 5.67g, T: 3.06g, W o.: 20.9g) 1 porcja

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1028 kcal	Białko ogółem:	35.92 g
Tłuszcz:	32.92 g	Węglowodany ogółem:	156.09 g
Błonnik pokarmowy:	19.25 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, serem żółtym i pomidorem (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Pomidor - 1/8 sztuki (15g)
- Ser gouda - 1/3 plastra (10g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Chleb wieloziarnisty - 2/3 kromki (30g)

**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 (40g)
- Makaron zacierka - 1/8 szklanki (15g)
- Marchew - 3/4 sztuki (35g)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Pietruszka, liście - 2 i 1/2 łyżeczki (15g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Liść laurowy, suszony - 2 i 1/2 sztuki (5g)
- Pieprz czarny - 5 szczypt (5g)
- Sól biała - 5 szczypt (5g)
- Ziele angielskie - 1 i 2/3 łyżeczki (5g)

**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: Spaghetti bolognese (Alergeny: gluten, jaja, seler) - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Makaron spaghetti - 1/3 garści (45g)
- Marchew - 3/4 sztuki (33g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Bazylia, suszona - 5 łyżeczek (5g)
- Pieprz czarny - 5 szczypt (5g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Indyk, mięso mielone - 1/4 porcji (25g)
- Passata - 1/8 szklanki (20g)

**Sposób przygotowania:**

Podsmażyć mięso na patelni. Kiedy zacznie się rumienić, dodać pokrojoną cebulę i sprasowany czosnek. Po 2-3 minut dodać pokrojoną w cieniutkie paski marchewkę (lub startą na tarce, na grubszych oczkach). Wlać passatę, dodać suszoną bazylię, sól i pieprz do smaku. Podawać z ugotowanym makaronem spaghetti.

PRZEPIS: Kompot - 1 porcja

- Maliny - 1/3 garści (30g)
- 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: Koktajl truskawkowy, wafelek kakaowy (Alergeny: laktoza, gluten) - 1 porcja

- Banan - 1/2 sztuki (65g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 5 łyżek (100g)
- Truskawki - 2/3 szklanki (85g)
- Wafle czekoladowe - 1/3 sztuki (20g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować koktajl i podawać z biszkoptami

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, szynką alpejską i papryką (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Chleb z mąki kukurydzianej - 3/4 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 z soczewicy (Alergeny: gluten, seler, jaja) - 1 porcja

- Makaron dwujajeczny - 1/7 szklanki (10g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- 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 (15g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/8 sztuki (5g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować zupę

PRZEPIS: Pulpety drobiowe w sosie pomidorowym, ryż i surówka różowa (Alergeny: gluten, seler, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/7 sztuki (10g)
- Bulion warzywny - 1/7 szklanki (30ml)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (35g)
- Kapusta czerwona - 1/3 szklanki (45g)
- Ryż biały - 1/5 szklanki (40g)
- Indyk, mięso mielone - 1/4 porcji (25g)
- Passata - 1/8 szklanki (20g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować pulpety i podawać z ryżem i surówką różową.

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

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (6g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 2 i 1/2 łyżki (30g)
- Cukier - 1/2 łyżki (6g)
- Cukier puder - 3/4 łyżki (8g)
- Drożdże piekarskie, prasowane - 1/8 kostki (2g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Ser twarogowy, półtłusty - 1/2 plastra (15g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować drożdżówki.

PRZEPIS: Herbata owocowa - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Zaparzyć herbatę.

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 miodem (Alergeny: gluten, laktoza) - 1 porcja

- Miód pszczeleli - 1/5 łyżki (5g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Bułka pszenna - (30g)

**Sposób przygotowania:**

Wekę posmarować masłem i miodem.

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

- Makaron dwujajeczny - 1/8 szklanki (3g)
- Brokuły - 1/7 sztuki (75g)
- Bulion warzywny - 3/4 szklanki (200ml)
- Dynia - 1/8 sztuki (50g)
- Kalafior - 1/4 porcji (50g)
- Marchew - 1/4 sztuki (11g)
- 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 (68g)


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: Kotlet schabowy z ziemniakami i surówka biała z buraczkami (Alergeny: gluten, seler, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (5g)
- Burak - 1/4 sztuki (25g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (25g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Majeranek, suszony - 1 łyżeczka (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/8 porcji (30g)


Sposób przygotowania:

Przygotować kotlety i podawać z ziemniakami i surówką.

PRZEPIS: Chleb graham z masłem, pasztetem drobiowym i sałatą zieloną (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) - 1 porcja

- Sałata - 1/8 sztuki (10g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Chleb graham - 1 kromka (30g)
- Pasztet podlaski z kurczaka - 1/2 łyżki (10g)


Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki.

PRZEPIS: Herbata z cytryną - 1 porcja

- Cytryna - 1/7 sztuki (10g)
- Herbata czarna - 1/3 szklanki (100ml)


Sposób przygotowania:

Do herbaty dodać cytrynę.

PRZEPIS: Chleb pszenno - żytni z masłem, szynką drobiową i ogórkiem zielonym (Alergeny: gluten, laktoza) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki

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

- Marchew - 1/2 sztuki (23g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (15g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Koper, świeży - 3 i 3/4 łyżeczki (15g)



Sposób przygotowania:

Warzywa umyć i obrać. Zetrzeć je na dużych oczkach. Pora pokroić w plasterki. Wszystkie warzywa podduścić 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: Kęski drobiowe z pieca w sosie jarzynowym, ziemniaki i surówka coleslaw (Alergeny: gluten, seler) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/7 sztuki (30g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (25g)
- Koper ogrodowy - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Mąka kukurydziana - 1/2 łyżki (5g)
- Olej rzepakowy - 2/3 łyżki (6ml)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (15g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/7 szklanki (15g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/4 sztuki (200g)



Sposób przygotowania:

Przygotować kęski drobiowe i podawać z kaszą oraz surówką.

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

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (15g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3 łyżki (35g)
- Cukier - 3/4 łyżki (10g)
- 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, pasta jajeczna ze szczypiorkiem, ogórek kiszony (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (15g)
- Szczypiorek - 2/3 łyżki (3g)
- Chleb pszenny - 1 i 1/4 kromki (30g)
- Majonez lekki - Hellmann's - 1/6 łyżki (4g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Ogórki kiszone - 1/4 sztuki (15g)



Sposób przygotowania:

1. Jajka ugotuj na twardo.
2. Ugnieć jajka widelcem i wymieszaj z majonezem.
3. Chleb posmaruj margaryną i pastą jajeczną

PRZEPIS: Zalewajka po krakowsku (Alergeny: laktoza, jaja, seler) - 1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/8 sztuki (10g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Ziemniaki, późne - 3/4 sztuki (75g)
- Żurek - (40ml)
- Jaja gotowane - 1/3 sztuki (15g)
- Boczek, gotowany - 1/2 plastra (5g)



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 - 1/8 sztuki (5g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Kapusta kiszona, w zalewie, słoik - 2/3 szklanki (65g)
- Miruna, filet - 1/8 sztuki (35g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 5 szczypt (5g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)
- Ziemniaki - 2 i 1/3 sztuki (220g)



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: Serniczek na zimno, herbatniki (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) - 1 porcja

- Borówka amerykańska, mrożona - 1/8 opakowania (20g)
- Galaretko o smaku cytrynowym Dr. Oetker - 1/8 porcji (10g)
- Herbatniki - 4 sztuki (20g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Twaróg półtłusty, mielony - 2/3 plastra (20g)



Sposób przygotowania:

Przygotować deserki