plan ŻYWIENIOWY

Przedszkole

03.11.2025 - 07.11.2025

SPÓŁDZIELNIA SOCJALNA
TRADYCJE REGIONALNE

poniedziałek (2025-11-03)	wtorek (2025-11-04)	środa (2025-11-05)	czwartek (2025-11-06)	piątek (2025-11-07)
Śniadanie	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**
Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb pszenno-żytni z masłem, serem żółtym i ogórkiem zielonym (Alergeny: gluten, laktoza) Jabłko	Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb pszenny z masłem, schabem maślanym i sałatą zieloną (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Banan	Kuleczki wielozbożowe na mleku (Alergeny: laktoza, gluten, kakao) Weka z masłem i serkiem truskawkowym (Alergeny: laktoza, gluten) Mandarynki	Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb kukurydziany z masłem, twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką (Alergeny: gluten, laktoza) Gruszka	Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb graham z masłem, jajkiem gotowanym i pomidorem (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) Śliwka
Obiad	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**
Zupa pomidorowa z ryżem (Alergeny: seler, laktoza) Makaron penne a'la carbonara z szyneczką (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) Kompot	Zupa ogórkowa z zacierką (Alergeny: seler, laktoza) Kotlet schabowy z ziemniakami i surówka pekińska (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) Kompot	Zupa krem z białych warzyw z grzankami (Alergeny: gluten, laktoza, seler) Pieczeń drobiowa w sosie koperkowym, ryż i surówka z czerwonej kapusty (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) Kompot	Rosół z makaronem (Alergeny: gluten, seler, jaja) Stripsy z kurczaka, ziemniaki i surówka z selera (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) Kompot	Zupa krupnik z ziemniakami (Alergeny: seler, gluten) Naleśniki z serem na słodko (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) Kompot
Podwieczorek	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**
Budyń waniliowy, paluchy kukurydziane (Alergeny: gluten, laktoza)	Bułeczka z kruszonką (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) Herbata owocowa	Bułka grahamka z masłem, kiełbasą krakowską i rzodkiewką (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Herbata z cytryną	Galaretka owocowa, kruche ciastko (Alergeny: laktoza, gluten, jaja)	Mini pizza (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Woda źródlana

poniedziałek (2025-11-03)	wtorek (2025-11-04)	środa (2025-11-05)	czwartek (2025-11-06)	piątek (2025-11-07)
Energia: Kcal 1026 = 4307 kJ Kcal z tłuszczy 27,10 % Kcal z białka 14,02 % Kcal z węglowodanów 61,73 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 158,34 g Błonnik: 16,35 g Skrobia: 94,64 g **Białko:** Białko ogółem: 35,95 g Białko roślinne: 11,97 g Białko zwierzęce: 8,30 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 30,89 g Cholesterol: 64,64 mg	**Energia:** Kcal 1075 = 4520 kJ Kcal z tłuszczy 25,82 % Kcal z białka 12,81 % Kcal z węglowodanów 65,47 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 175,96 g Błonnik: 20,29 g Skrobia: 98,33 g **Białko:** Białko ogółem: 34,42 g Białko roślinne: 14,41 g Białko zwierzęce: 10,68 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 30,84 g Cholesterol: 126,35 mg	**Energia:** Kcal 1006 = 4228 kJ Kcal z tłuszczy 26,96 % Kcal z białka 14,46 % Kcal z węglowodanów 62,14 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 156,27 g Błonnik: 18,22 g Skrobia: 65,29 g **Białko:** Białko ogółem: 36,37 g Białko roślinne: 14,98 g Białko zwierzęce: 15,99 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 30,14 g Cholesterol: 87,72 mg	**Energia:** Kcal 1006 = 4191 kJ Kcal z tłuszczy 27,22 % Kcal z białka 12,61 % Kcal z węglowodanów 62,39 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 156,92 g Błonnik: 16,04 g Skrobia: 53,04 g **Białko:** Białko ogółem: 31,71 g Białko roślinne: 8,84 g Białko zwierzęce: 12,37 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 30,43 g Cholesterol: 85,02 mg	**Energia:** Kcal 1011 = 4233 kJ Kcal z tłuszczy 27,98 % Kcal z białka 14,09 % Kcal z węglowodanów 61,38 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 155,15 g Błonnik: 16,30 g Skrobia: 47,51 g **Białko:** Białko ogółem: 35,61 g Białko roślinne: 9,74 g Białko zwierzęce: 13,07 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 31,43 g Cholesterol: 166,98 mg

03.11.2025 (poniedziałek)

Śniadanie (E: 293kcal, B o.: 10.08g, T: 13.36g, W o.: 33.77g)

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: 156kcal, B o.: 5.17g, T: 8.47g, W o.: 14.39g)	1 porcja
Jabłko (E: 50kcal, B o.: 0.4g, T: 0.4g, W o.: 12.1g)	2/3 sztuki (100g)

Obiad (E: 508kcal, B o.: 16.87g, T: 13.03g, W o.: 86.12g)

Zupa pomidorowa z ryżem (Alergeny: seler, laktoza) (E: 193kcal, B o.: 5.98g, T: 5.24g, W o.: 32.76g)	1 porcja
Makaron penne a'la carbonara z szyneczką (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 248kcal, B o.: 9.88g, T: 7.43g, W o.: 35.54g)	1 porcja
Kompot (E: 67kcal, B o.: 1.01g, T: 0.36g, W o.: 17.82g)	1 porcja

Podwieczorek (E: 225kcal, B o.: 9g, T: 4.5g, W o.: 38.45g)

Budyń waniliowy, paluchy kukurydziane (Alergeny: gluten, laktoza) (E: 225kcal, B o.: 9g, T: 4.5g, W o.: 38.45g)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1026 kcal	**Białko ogółem:**	35.95 g
Tłuszcz:	30.89 g	**Węglowodany ogółem:**	158.34 g
Błonnik pokarmowy:	16.35 g		

04.11.2025 (wtorek)

Śniadanie (E: 276kcal, B o.: 8.34g, T: 7g, W o.: 46.58g)

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, schabem maślanym i sałatą zieloną (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 130kcal, B o.: 5.39g, T: 4.97g, W o.: 16.76g)	1 porcja
Banan (E: 97kcal, B o.: 1g, T: 0.3g, W o.: 23.5g)	3/4 sztuki (100g)

Obiad (E: 619kcal, B o.: 21.35g, T: 17.76g, W o.: 102.46g)

Zupa ogórkowa z zacierką (Alergeny: seler, laktoza) (E: 207kcal, B o.: 6.81g, T: 4.97g, W o.: 38.38g)	1 porcja
Kotlet schabowy z ziemniakami i surówka pekińska (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) (E: 399kcal, B o.: 14.41g, T: 12.74g, W o.: 60.85g)	1 porcja
Kompot (E: 13kcal, B o.: 0.13g, T: 0.05g, W o.: 3.23g)	1 porcja

Podwieczorek (E: 180kcal, B o.: 4.73g, T: 6.08g, W o.: 26.92g)

Bułeczka z kruszonką (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) (E: 179kcal, B o.: 4.71g, T: 6.08g, W o.: 26.83g)	1 porcja
Herbata owocowa (E: 1kcal, B o.: 0.02g, T: 0g, W o.: 0.09g)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1075 kcal	Białko ogółem:	34.42 g
Tłuszcz:	30.84 g	Węglowodany ogółem:	175.96 g
Błonnik pokarmowy:	20.29 g		

05.11.2025 (środa)

Śniadanie (E: 401kcal, B o.: 12.93g, T: 9.81g, W o.: 67.13g)

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 truskawkowym (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 162kcal, B o.: 4.05g, T: 5.67g, W o.: 24.5g)	1 porcja
Mandarynki (E: 45kcal, B o.: 0.6g, T: 0.2g, W o.: 11.2g)	1 i 1/2 sztuki (100g)

Obiad (E: 442kcal, B o.: 17.45g, T: 12.66g, W o.: 70.66g)

Zupa krem z białych warzyw z grzankami (Alergeny: gluten, laktoza, seler) (E: 128kcal, B o.: 4.19g, T: 5.04g, W o.: 18.76g)	1 porcja
Pieczeń drobiowa w sosie koperkowym, ryż i surówka z czerwonej kapusty (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 265kcal, B o.: 12.72g, T: 7.44g, W o.: 38.76g)	1 porcja
Kompot (E: 49kcal, B o.: 0.54g, T: 0.18g, W o.: 13.14g)	1 porcja

Podwieczorek (E: 163kcal, B o.: 5.99g, T: 7.67g, W o.: 18.48g)

Bułka grahamka z masłem, kiełbasą krakowską i rzodkiewką (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 158kcal, B o.: 5.81g, T: 7.64g, W o.: 17.53g)	1 porcja
Herbata z cytryną (E: 5kcal, B o.: 0.18g, T: 0.03g, W o.: 0.95g)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1006 kcal	**Białko ogółem:**	36.37 g
Tłuszcz:	30.14 g	**Węglowodany ogółem:**	156.27 g
Błonnik pokarmowy:	18.22 g		

06.11.2025 (czwartek)

Śniadanie (E: 272kcal, B o.: 7.97g, T: 10.67g, W o.: 36.81g)

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, twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką (Alergeny: gluten, laktoza) (E: 165kcal, B o.: 5.42g, T: 8.74g, W o.: 16.09g)	1 porcja
Gruszka (E: 58kcal, B o.: 0.6g, T: 0.2g, W o.: 14.4g)	3/4 sztuki (100g)

Obiad (E: 584kcal, B o.: 22.37g, T: 16.26g, W o.: 91.88g)

Rosół z makaronem (Alergeny: gluten, seler, jaja) (E: 188kcal, B o.: 6.94g, T: 3.65g, W o.: 33.1g)	1 porcja
Stripsy z kurczaka, ziemniaki i surówka z selera (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 383kcal, B o.: 15.3g, T: 12.56g, W o.: 55.55g)	1 porcja
Kompot (E: 13kcal, B o.: 0.13g, T: 0.05g, W o.: 3.23g)	1 porcja

Podwieczorek (E: 150kcal, B o.: 1.37g, T: 3.5g, W o.: 28.23g)

Galaretka owocowa, kruche ciastko (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) (E: 150kcal, B o.: 1.37g, T: 3.5g, W o.: 28.23g)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1006 kcal	**Białko ogółem:**	31.71 g
Tłuszcz:	30.43 g	**Węglowodany ogółem:**	156.92 g
Błonnik pokarmowy:	16.04 g		

07.11.2025 (piątek)

Śniadanie (E: 274kcal, B o.: 9.66g, T: 11.74g, W o.: 34.34g)

Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) (E: 87kcal, B o.: 4.51g, T: 4.49g, W o.: 7.28g)	1 porcja
Chleb graham z masłem, jajkiem gotowanym i pomidorem (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) (E: 138kcal, B o.: 4.55g, T: 6.95g, W o.: 15.36g)	1 porcja
Śliwka (E: 49kcal, B o.: 0.6g, T: 0.3g, W o.: 11.7g)	100g

Obiad (E: 488kcal, B o.: 18.49g, T: 12.79g, W o.: 81.33g)

Zupa krupnik z ziemniakami (Alergeny: seler, gluten) (E: 152kcal, B o.: 6.03g, T: 3.78g, W o.: 29.12g)	1 porcja
Naleśniki z serem na słodko (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) (E: 287kcal, B o.: 11.92g, T: 8.83g, W o.: 39.07g)	1 porcja
Kompot (E: 49kcal, B o.: 0.54g, T: 0.18g, W o.: 13.14g)	1 porcja

Podwieczorek (E: 249kcal, B o.: 7.46g, T: 6.9g, W o.: 39.48g)

Mini pizza (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 249kcal, B o.: 7.46g, T: 6.9g, W o.: 39.48g)	1 porcja
Woda źródlana (E: 0kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 0g)	1/3 szklanki (100ml)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1011 kcal	Białko ogółem:	35.61 g
Tłuszcz:	31.43 g	Węglowodany ogółem:	155.15 g
Błonnik pokarmowy:	16.3 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 - 1/3 sztuki (60g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Ser żółty z kminkiem - 1/2 plastra (10g)

Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki

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

- Koncentrat pomidorowy 30% - 2 i 1/3 łyżeczki (35g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (4ml)
- Pietruszka, liście - 2 i 1/2 łyżeczki (15g)
- Pomidor - 1/3 sztuki (65g)
- Pieprz czarny - 3 szczypty (3g)
- Ryż biały - 1/7 szklanki (25g)
- 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: Makaron penne a'la carbonara z szyneczką (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) - 1 porcja

- Ser parmezan - 1/3 plastra (4g)
- Makaron, penne - 3/4 szklanki (50g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (4ml)
- Szynka drobiowa, mielona - 1/2 plastra (10g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)

Sposób przygotowania:

Ugotować makaron i podawać z sosem

PRZEPIS: Kompot - 1 porcja

- Maliny - 2/3 garści (45g)
- Truskawki - 1/3 szklanki (55g)
- Miód - 1/3 łyżki (10g)

Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Budyń waniliowy, paluchy kukurydziane (Alergeny: gluten, laktoza) - 1 porcja

- Budyń, o smaku waniliowym z cukrem - Winiary - 3/4 opakowania (25g)
- Chrupki kukurydziane - 7 garści (35g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 2/3 szklanki (150ml)

Sposób przygotowania:

Przygotować budyń - podawać z paluchami kukurydzianymi.

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, schabem maślanym i sałatą zieloną (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Chleb pszenny - 1 i 1/4 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 ogórkowa z zacierką (Alergeny: seler, laktoza) - 1 porcja

- Makaron dwujajeczny - 1/5 szklanki (15g)
- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Marchew - 3/4 sztuki (35g)
- Ogórek - 1/4 sztuki (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Liść laurowy, suszony - 2 i 1/2 sztuki (5g)
- Pieprz czarny - 5 szczypt (5g)
- Sól biała - 5 szczypt (5g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Bulion rosołowy - 3/4 szklanki (200ml)
- Masło ekstra - 1/3 plastra (3g)
- Ziemniaki, średnie - 1/2 sztuki (45g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

Sposób przygotowania:

Cebulę obrać i pokroić w kostkę, włożyć do garnka, dodać połowę masła i co chwilę mieszając zeszklić przez ok. 3 minuty. Por obrać, dokładnie umyć, pokroić wzdłuż na 4 części, następnie na plasterki. Dodać do garnka i mieszając smażyć na umiarkowanym ogniu przez około 2 - 3 minuty. Marchewkę, pietruszkę umyć i zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Dodać do garnka razem z drugą połowę masła i mieszając smażyć przez około 2 minuty. W międzyczasie dodać liść laurowy, ziela angielskie, doprawić solą i pieprzem. Wlać gorący bulion i zagotować. Dodać ryż i gotować. Ogórki obrać i zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Dodać do zupy i gotować przez około 5 minut. Na koniec dodać koperek. Odstawić z ognia i stopniowo dodać śmietanę.

PRZEPIS: Kotlet schabowy z ziemniakami i surówka pekińska (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Kapusta pekińska - 1 i 1/3 liścia (65g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Majeranek, suszony - 1 i 2/3 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/2 sztuki (225g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/8 porcji (30g)
- Kukurydza, konserwowa - 1/4 łyżki (5g)

Sposób przygotowania:

Mięso pokroić na kawałki i rozbić tłuczkiem, przyprawić i obtoczyć w roztrzepanym jajku i bułce tartej. Następnie smażyć na rozgrzanym oleju, podawać z ugotowanymi ziemniakami i surówką.

PRZEPIS: Bułeczka z kruszonką (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 (20ml)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)

Sposób przygotowania:

Przygotować bułeczki. Posypać kruszonką.

PRZEPIS: Herbata owocowa - 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

Zaparzyć herbatę.

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 truskawkowym (Alergeny: laktoza, gluten) - 1 porcja

- Chleb pszenny - 1 i 1/4 kromki (30g)
- Cukier waniliowy - 1 i 1/2 łyżeczki (6g)
- Truskawki - 1/6 szklanki (25g)
- Twaróg półtłusty, mielony - 1/4 plastra (8g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)

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 - 1/6 sztuki (10g)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Czosnek - 2 ząbki (10g)
- Kalafior - 1/6 porcji (35g)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (4ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Por - 1/8 sztuki (5g)
- Pieprz czarny - 5 szczypt (5g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Sól biała - 5 szczypt (5g)

Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Pieczeń drobiowa w sosie koperkowym, ryż i surówka z czerwonej kapusty (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Cebula - 1/7 sztuki (15g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/7 sztuki (30g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Kapusta czerwona - 2/3 szklanki (65g)
- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (4ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/6 szklanki (30g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)

Sposób przygotowania:

Przygotować pieczeń i podawać z ryżem i surówką.

PRZEPIS: Bułka grahamka z masłem, kiełbasą krakowską i rzodkiewką (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Kiełbasa krakowska, sucha - 2 plastry (10g)
- Bułki grahamki - 1/3 sztuki (30g)
- Rzodkiewka - 1 sztuka (15g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)

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 kukurydziany z masłem, twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką (Alergeny: gluten, laktoza) - 1 porcja

- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Chleb z mąki kukurydzianej - 3/4 kromki (30g)
- Rzodkiewka - 1 i 1/3 sztuki (20g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 1/2 plastra (15g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)

Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki

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

- Noga (udo) kurczaka - 1/8 sztuki (6g)
- Makaron gniazda, nitki - 1 sztuka (35g)
- Marchew - 1/2 sztuki (24g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- 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: Stripsy z kurczaka, ziemniaki i surówka z selera (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/6 sztuki (35g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 3/4 łyżki (15g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/5 sztuki (65g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/2 sztuki (225g)

Sposób przygotowania:

Przygotować paluszki drobiowe i podawać z ziemniakami i mizerią

PRZEPIS: Galaretka owocowa, kruche ciastko (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) - 1 porcja

- Ciastka kruche - 2 i 1/2 sztuki (25g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)
- Wegańska galaretka z agarem o smaku wiśniowym - 1/5 opakowania (10g)

Sposób przygotowania:

Wycisnąć sok z pomarańczy, wymieszać z przygotowaną wcześniej żelatyną. Wlać do szklanki i zostawić do stężenia. Podawać z mascarpone.

PRZEPIS: Chleb graham z masłem, jajkiem gotowanym i pomidorem (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (15g)
- Pomidor - 1/8 sztuki (15g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Chleb graham - 1 kromka (30g)

Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki.

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

- Cebula - 1/7 sztuki (15g)
- Marchew - 2/3 sztuki (25g)
- Pietruszka, liście - 2 i 1/2 łyżeczki (15g)
- Liść laurowy, suszony - 2 i 1/2 sztuki (5g)
- Pieprz czarny - 5 szczypt (5g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/2 szklanki (45g)
- Ziemniaki, średnie - 2/3 sztuki (55g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/8 sztuki (10g)
- Ziele angielskie - 1 i 2/3 łyżeczki (5g)

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: Naleśniki z serem na słodko (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (15g)
- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 3 i 3/4 łyżki (45g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Ser twarogowy, półtłusty - 2/3 plastra (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)

Sposób przygotowania:

Do miski wsypać mąkę i sól, wymieszać. Wlać wodę (180 ml) i mleko, ponownie wymieszać bądź użyć miksera, aby otrzymać gładkie ciasto. Dodać jajka i ponownie zmiksować. Przed samym smażeniem dodać do ciasta tłuszcz i jeszcze raz wymieszać. Smażyć naleśniki. Wymieszać twaróg z cukrem pudrem, następnie smarować naleśniki nadzieniem przed podaniem.

PRZEPIS: Mini pizza (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3 łyżki (35g)
- Cukier - 3/4 łyżki (10g)
- Drożdże babuni, świeże - 1/8 kostki (5g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (4ml)
- Ser gouda - 1/3 plastra (10g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Kukurydza, konserwowa - 1/2 łyżki (10g)
- Passata - 1/8 szklanki (10g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)

Sposób przygotowania:

Przygotować ciasto i upiec mini pizze