plan ŻYWIENIOWY

Przedszkole

05.10.2026 - 09.10.2026

SPÓŁDZIELNIA SOCJALNA
TRADYCJE REGIONALNE

poniedziałek (2026-10-05)	wtorek (2026-10-06)	środa (2026-10-07)	czwartek (2026-10-08)	piątek (2026-10-09)
Śniadanie	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**
Kawa zbożowa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb pszenno-żytni z masłem, serem żółtym salami i papryką (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Nektarynka	Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb kukurydziany z masłem, szynką domową i rzodkiewką (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Mandarynki	Kuleczki wielozbożowe na mleku (Alergeny: laktoza, gluten, kakao) Weka z masłem i twarożkiem waniliowym (Alergeny: laktoza, gluten) Banan	Kawa zbożowa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb graham z masłem, pastą z pieczonego indyka i sałatą zieloną (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) Gruszka	Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb wieloziarnisty z masłem, jajkiem gotowanym i ogórkiem zielonym (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) Jabłko
Obiad	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**
Zupa krupnik z wkładką mięsną (Alergeny: seler, gluten) Ryż z prażonymi jabłkami i cynamonem (Alergeny: laktoza, gluten) Woda mineralna	Zupa pomidorowa z ryżem (Alergeny: seler, laktoza) Devolay z masłem i serem, ziemniaki i surówka z białej kapusty z burakami (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) Kompot	Zupa pieczarkowa z makaronem (Alergeny: gluten, laktoza, seler, jaja) Ryba miruna panierowana w panko z ziemniakami i sałatka szwedzka (Alergeny: ryby, seler, jaja, gluten) Woda niegazowana	Krem z dyni i soczewicy z grzankami (Alergeny: gluten, seler) Schab duszony w sosie własnym, kasza i surówka wielowarzywna (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Kompot	Zalewajka po krakowsku (Alergeny: laktoza, jaja, seler) Naleśniki z serem na słodko podane z owocami (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) Kompot
Podwieczorek	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**
Bułka grahamka z masłem, szynka z kurczaka i pomidor (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Herbata owocowa	Mini drożdżówka z serem (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) Woda źródlana	Pieczony pierożek z kurczakiem, serem i warzywami, ketchup z pieczonej marchewki (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) Herbata owocowa	Kisiel owocowy, kruche ciastko (Alergeny: gluten, jaja)	Domowy chlebek bananowy (Alergeny: gluten, jaja) Woda źródlana

poniedziałek (2026-10-05)	wtorek (2026-10-06)	środa (2026-10-07)	czwartek (2026-10-08)	piątek (2026-10-09)
Energia: Kcal 1079 = 4521 kJ Kcal z tłuszczy 29,81 % Kcal z białka 11,38 % Kcal z węglowodanów 60,61 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 163,49 g Błonnik: 15,08 g Skrobia: 106,66 g **Białko:** Białko ogółem: 30,71 g Białko roślinne: 14,61 g Białko zwierzęce: 15,57 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 35,74 g Cholesterol: 95,72 mg	**Energia:** Kcal 1064 = 4451 kJ Kcal z tłuszczy 34,08 % Kcal z białka 13,65 % Kcal z węglowodanów 54,38 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 144,66 g Błonnik: 13,43 g Skrobia: 72,49 g **Białko:** Białko ogółem: 36,31 g Białko roślinne: 10,71 g Białko zwierzęce: 12,11 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 40,29 g Cholesterol: 159,57 mg	**Energia:** Kcal 1035 = 4240 kJ Kcal z tłuszczy 30,34 % Kcal z białka 13,86 % Kcal z węglowodanów 56,36 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 145,82 g Błonnik: 14,88 g Skrobia: 54,90 g **Białko:** Białko ogółem: 35,86 g Białko roślinne: 7,30 g Białko zwierzęce: 13,81 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 34,89 g Cholesterol: 108,94 mg	**Energia:** Kcal 1014 = 4239 kJ Kcal z tłuszczy 30,31 % Kcal z białka 12,10 % Kcal z węglowodanów 60,20 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 152,60 g Błonnik: 20,91 g Skrobia: 59,38 g **Białko:** Białko ogółem: 30,68 g Białko roślinne: 12,09 g Białko zwierzęce: 10,81 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 34,15 g Cholesterol: 30,18 mg	**Energia:** Kcal 1056 = 4406 kJ Kcal z tłuszczy 32,50 % Kcal z białka 13,77 % Kcal z węglowodanów 54,98 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 145,15 g Błonnik: 12,19 g Skrobia: 40,58 g **Białko:** Białko ogółem: 36,36 g Białko roślinne: 6,59 g Białko zwierzęce: 14,96 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 38,13 g Cholesterol: 255,96 mg

05.10.2026 (poniedziałek)

Śniadanie (E: 251kcal, B o.: 8.01g, T: 10.59g, W o.: 31.14g)

Kawa zbożowa 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 salami i papryką (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 152kcal, B o.: 5.16g, T: 8.66g, W o.: 13.02g)	1 porcja
Nektarynka (E: 50kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 11.8g)	3/4 sztuki (100g)

Obiad (E: 684kcal, B o.: 17.72g, T: 18.72g, W o.: 114.95g)

Zupa krupnik z wkładką mięsną (Alergeny: seler, gluten) (E: 259kcal, B o.: 11.89g, T: 11.8g, W o.: 28g)	1 porcja
Ryż z prażonymi jabłkami i cynamonem (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 425kcal, B o.: 5.83g, T: 6.92g, W o.: 86.95g)	1 porcja
Woda mineralna (E: 0kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 0g)	1 porcja

Podwieczorek (E: 144kcal, B o.: 4.98g, T: 6.43g, W o.: 17.4g)

Bułka grahamka z masłem, szynka z kurczaka i pomidor (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 143kcal, B o.: 4.96g, T: 6.43g, W o.: 17.31g)	1 porcja
Herbata owocowa (E: 1kcal, B o.: 0.02g, T: 0g, W o.: 0.09g)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1079 kcal	**Białko ogółem:**	30.71 g
Tłuszcz:	35.74 g	**Węglowodany ogółem:**	163.49 g
Błonnik pokarmowy:	15.08 g		

06.10.2026 (wtorek)

Śniadanie (E: 286kcal, B o.: 9.39g, T: 13.08g, W o.: 33.68g)

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 domową i rzodkiewką (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 154kcal, B o.: 4.28g, T: 8.39g, W o.: 15.2g)	1 porcja
Mandarynki (E: 45kcal, B o.: 0.6g, T: 0.2g, W o.: 11.2g)	1 i 1/2 sztuki (100g)

Obiad (E: 586kcal, B o.: 20.34g, T: 20.66g, W o.: 83.78g)

Zupa pomidorowa z ryżem (Alergeny: seler, laktoza) (E: 211kcal, B o.: 4.3g, T: 10.9g, W o.: 25.48g)	1 porcja
Devolay z masłem i serem, ziemniaki i surówka z białej kapusty z burakami (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 365kcal, B o.: 15.96g, T: 9.71g, W o.: 55.89g)	1 porcja
Kompot (E: 10kcal, B o.: 0.08g, T: 0.05g, W o.: 2.41g)	1 porcja

Podwieczorek (E: 192kcal, B o.: 6.58g, T: 6.55g, W o.: 27.2g)

Mini drożdżówka z serem (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) (E: 192kcal, B o.: 6.58g, T: 6.55g, W o.: 27.2g)	1 porcja
Woda źródlana (E: 0kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 0g)	1/3 szklanki (100ml)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1064 kcal	**Białko ogółem:**	36.31 g
Tłuszcz:	40.29 g	**Węglowodany ogółem:**	144.66 g
Błonnik pokarmowy:	13.43 g		

07.10.2026 (środa)

Śniadanie (E: 370kcal, B o.: 11.53g, T: 8.86g, W o.: 58.63g)

Kuleczki wielozbożowe na mleku (Alergeny: laktoza, gluten, kakao) (E: 175kcal, B o.: 7.68g, T: 3.72g, W o.: 27.78g)	1 porcja
Weka z masłem i twarożkiem waniliowym (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 98kcal, B o.: 2.85g, T: 4.84g, W o.: 7.35g)	1 porcja
Banan (E: 97kcal, B o.: 1g, T: 0.3g, W o.: 23.5g)	3/4 sztuki (100g)

Obiad (E: 473kcal, B o.: 16.66g, T: 14.21g, W o.: 73.48g)

Zupa pieczarkowa z makaronem (Alergeny: gluten, laktoza, seler, jaja) (E: 110kcal, B o.: 4.1g, T: 2.67g, W o.: 19.38g)	1 porcja
Ryba miruna panierowana w panko z ziemniakami i sałatka szwedzka (Alergeny: ryby, seler, jaja, gluten) (E: 363kcal, B o.: 12.56g, T: 11.54g, W o.: 54.1g)	1 porcja
Woda niegazowana (E: 0kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 0g)	1/3 szklanki (100ml)

Podwieczorek (E: 192kcal, B o.: 7.67g, T: 11.82g, W o.: 13.71g)

Pieczony pierożek z kurczakiem, serem i warzywami, ketchup z pieczonej marchewki (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 191kcal, B o.: 7.65g, T: 11.82g, W o.: 13.62g)	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:**	35.86 g
Tłuszcz:	34.89 g	**Węglowodany ogółem:**	145.82 g
Błonnik pokarmowy:	14.88 g		

08.10.2026 (czwartek)

Śniadanie (E: 235kcal, B o.: 8.21g, T: 6.19g, W o.: 39.06g)

Kawa zbożowa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 49kcal, B o.: 1.95g, T: 1.73g, W o.: 6.32g)	1 porcja
Chleb graham z masłem, pastą z pieczonego indyka i sałatą zieloną (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 128kcal, B o.: 5.66g, T: 4.26g, W o.: 18.34g)	1 porcja
Gruszka (E: 58kcal, B o.: 0.6g, T: 0.2g, W o.: 14.4g)	3/4 sztuki (100g)

Obiad (E: 643kcal, B o.: 19.83g, T: 26.79g, W o.: 86.2g)

Krem z dyni i soczewicy z grzankami (Alergeny: gluten, seler) (E: 218kcal, B o.: 4.92g, T: 11.62g, W o.: 24.64g)	1 porcja
Schab duszony w sosie własnym, kasza i surówka wielowarzywna (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 415kcal, B o.: 14.83g, T: 15.12g, W o.: 59.15g)	1 porcja
Kompot (E: 10kcal, B o.: 0.08g, T: 0.05g, W o.: 2.41g)	1 porcja

Podwieczorek (E: 136kcal, B o.: 2.64g, T: 1.17g, W o.: 27.34g)

Kisiel owocowy, kruche ciastko (Alergeny: gluten, jaja) (E: 136kcal, B o.: 2.64g, T: 1.17g, W o.: 27.34g)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1014 kcal	**Białko ogółem:**	30.68 g
Tłuszcz:	34.15 g	**Węglowodany ogółem:**	152.6 g
Błonnik pokarmowy:	20.91 g		

09.10.2026 (piątek)

Śniadanie (E: 278kcal, B o.: 10.32g, T: 12.1g, W o.: 32.92g)

Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) (E: 87kcal, B o.: 4.51g, T: 4.49g, W o.: 7.28g)	1 porcja
Chleb wieloziarnisty z masłem, jajkiem gotowanym i ogórkiem zielonym (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 141kcal, B o.: 5.41g, T: 7.21g, W o.: 13.54g)	1 porcja
Jabłko (E: 50kcal, B o.: 0.4g, T: 0.4g, W o.: 12.1g)	2/3 sztuki (100g)

Obiad (E: 534kcal, B o.: 20.63g, T: 18.82g, W o.: 70.34g)

Zalewajka po krakowsku (Alergeny: laktoza, jaja, seler) (E: 184kcal, B o.: 5.78g, T: 8.6g, W o.: 21.51g)	1 porcja
Naleśniki z serem na słodko podane z owocami (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) (E: 340kcal, B o.: 14.77g, T: 10.17g, W o.: 46.42g)	1 porcja
Kompot (E: 10kcal, B o.: 0.08g, T: 0.05g, W o.: 2.41g)	1 porcja

Podwieczorek (E: 244kcal, B o.: 5.41g, T: 7.21g, W o.: 41.89g)

Domowy chlebek bananowy (Alergeny: gluten, jaja) (E: 244kcal, B o.: 5.41g, T: 7.21g, W o.: 41.89g)	1 porcja
Woda źródlana (E: 0kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 0g)	1/3 szklanki (100ml)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1056 kcal	**Białko ogółem:**	36.36 g
Tłuszcz:	38.13 g	**Węglowodany ogółem:**	145.15 g
Błonnik pokarmowy:	12.19 g		

PRZEPIS: Kawa zbożowa 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 salami i papryką (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Chleb graham, pszenno-żytni - 1 kromka (30g)
- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (10g)
- Ser gouda - 1/3 plastra (10g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (7g)

Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki.

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

- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/4 woreczka (25g)
- Cebula - 1/8 sztuki (5g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Oliwa z oliwek - 3/4 łyżki (8ml)
- 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 - 1/4 sztuki (25g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (50g)
- 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: Ryż z prażonymi jabłkami i cynamonem (Alergeny: laktoza, gluten) - 1 porcja

- Jabłko - 1/2 sztuki (85g)
- Miód pszczeli - 2/3 łyżki (15g)
- Olej rzepakowy - 2/3 łyżki (6ml)
- Cynamon, mielony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Ryż biały - 1/3 szklanki (80g)

Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Woda mineralna - 1 porcja

- Woda - 1/3 szklanki (100ml)

Sposób przygotowania:

Woda.

PRZEPIS: Bułka grahamka z masłem, szynka z kurczaka i pomidor (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Bułki grahamki - 1/3 sztuki (30g)
- Pomidor - 1/8 sztuki (10g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (7g)
- Szynka z piersi kurczaka - 2/3 plastra (10g)

Sposób przygotowania:

Przygotować bułkę.

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, szynką domową i rzodkiewką (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Chleb z mąki kukurydzianej - 3/4 kromki (30g)
- Rzodkiewka - 1 sztuka (15g)
- Szynka wieprzowa, gotowana - 1/2 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 łyżeczka (6g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (85g)
- Pieprz czarny - 3 szczypty (3g)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (20g)
- 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: Devolay z masłem i serem, ziemniaki i surówka z białej kapusty z burakami (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/2 łyżki (6g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (5g)
- Burak - 1/3 sztuki (35g)
- Cebula - 1/7 sztuki (15g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/7 sztuki (30g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (35g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser gouda - 1/5 plastra (5g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Ciecierzyca gotowana - 1/2 łyżki (10g)
- Majonez light - 1/4 łyżki (6g)

Sposób przygotowania:

Przygotować obiad.

PRZEPIS: Kompot - 1 porcja

- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- Jabłko - 1/8 sztuki (3g)
- Truskawki - 1/8 szklanki (8g)
- Śliwka - (3g)

Sposób przygotowania:

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

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 (4g)
- Cukier puder - 1/3 łyżki (3g)
- Drożdże piekarskie, prasowane - 1/8 kostki (2g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Ser twarogowy, półtłusty - 1/3 plastra (10g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)

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 - (30g)

Sposób przygotowania:

Przygotować śniadanie.

PRZEPIS: Weka z masłem i twarożkiem waniliowym (Alergeny: laktoza, gluten) - 1 porcja

- Cukier waniliowy - 1 i 1/2 łyżeczki (6g)
- Ekstrakt wanilii - 1 i 1/2 łyżeczki (6ml)
- Ser twarogowy, półtłusty - 1/2 plastra (15g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Bułka pszenna - (30g)

Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki

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

- Makaron dwujajeczny - 1/5 szklanki (15g)
- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 1 i 1/4 sztuki (25g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

Sposób przygotowania:

Pieczarki oczyść i pokroić w ćwiartki, przysmażyć je na odrobinie masła, przełożyć do miseczki. Marchew, pietruszkę, seler pokroić w drobną kosteczkę. Cebulę posiekać, ziemniaki obrać i pokroić w grubą kostkę. W garnku o grubym dnie podgrzać masło, dodać cebulę, liście laurowe, ziele angielskie, a po chwili pokrojone warzywa. Całość zalać bulionem. Gotować około 20 minut, po tym czasie dodać pieczarki i gotować około 15 minut. Odlać część bulionu, wymieszać ze śmietaną i dolać do zupy. Podawać z natką pietruszki.

PRZEPIS: Ryba miruna panierowana w panko z ziemniakami i sałatka szwedzka (Alergeny: ryby, seler, jaja, gluten) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Miruna, filet - 1/8 sztuki (30g)
- Ogórek - 1/7 sztuki (25g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ogórki kiszone - 1/6 sztuki (10g)
- Ziemniaki - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Panierka Panko - 2/3 łyżki (6g)

Sposób przygotowania:

Rybę umyć, oprószyć solą i pieprzem, panierować w jajku i bułce tartej. Usmażyć na patelni. Ziemniaki ugotować, następnie przygotować z nich purée. Podawać z surówką z ogórków.

PRZEPIS: Pieczony pierożek z kurczakiem, serem i warzywami, ketchup z pieczonej marchewki (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Cebula - 1/7 sztuki (15g)
- Drożdże babuni, świeże - 1/8 kostki (2g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/8 sztuki (8g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10ml)
- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser gouda - 1/3 plastra (10g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)
- Mąka pszenna tortowa - 3/4 łyżki (10g)
- Passata - 1/8 szklanki (25g)

Sposób przygotowania:

Przygotować pierożki.

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

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Chleb graham - 1 kromka (30g)
- Indyk, pieczony - (10g)
- Majonez light - 1/3 łyżki (8g)
- Pomidory suszone w oleju - 3/4 plastra (6g)

Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki.

PRZEPIS: Krem z dyni i soczewicy z grzankami (Alergeny: gluten, seler) - 1 porcja

- Dynia - 1/8 sztuki (35g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/2 szklanki (45g)
- Grzanki - 2 łyżki (20g)
- Soczewica, gotowana - 1/8 szklanki (15g)

Sposób przygotowania:

Przygotować krem z dyni.

PRZEPIS: Schab duszony w sosie własnym, kasza i surówka wielowarzywna (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Cebula - 1/7 sztuki (15g)
- Marchew - 2/3 sztuki (25g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/4 łyżki (12ml)
- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (15g)
- Pietruszka, liście - 2 i 1/2 łyżeczki (15g)
- Majeranek, suszony - 1 i 1/3 łyżeczki (4g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (25g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Kasza jęczmienna, pęczak - 1/2 woreczka (55g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/8 porcji (30g)

Sposób przygotowania:

Przygotować obiad.

PRZEPIS: Kisiel owocowy, kruche ciastko (Alergeny: gluten, jaja) - 1 porcja

- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Mąka ziemniaczana - 3/4 łyżki (19g)
- Mieszanka owocowa, mrożona Hortex - 1/4 opakowania (113g)
- Ciastka kruche - 1/3 sztuki (4g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)

Sposób przygotowania:

Wrzucić wszystkie owoce do garnka, zalać 400 ml wody i zagotować. Dolać sok z cytryny, esencję waniliową, erytrol lub cukier. Całość gotować, aż owoce się rozmrożą. W 100 ml wody wymieszać 3 łyżki mąki ziemniaczanej. Do garnka wlać zawiesinę, wymieszać trzepaczką. Całość gotować przez 4 minuty.

PRZEPIS: Chleb wieloziarnisty z masłem, jajkiem gotowanym i ogórkiem zielonym (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Ogórek - 1/8 sztuki (15g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Chleb wieloziarnisty - 2/3 kromki (30g)

Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki.

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 - 1/2 sztuki (45g)
- Żurek - (40ml)
- Jaja gotowane - 1/5 sztuki (10g)
- Boczek, gotowany - 1/3 plastra (4g)

Sposób przygotowania:

Przygotować zupę.

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

- Jaja kurze, całe - 1/3 sztuki (20g)
- Brzoskwinia - 1/6 sztuki (15g)
- Cukier waniliowy - 1 i 1/2 łyżeczki (6g)
- Kiwi - 1/5 sztuki (15g)
- Mandarynki - 1/4 sztuki (15g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 3 i 1/3 łyżki (40g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Ser twarogowy, półtłusty - 1 plaster (30g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/4 szklanki (65ml)

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: 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 - 1/2 sztuki (55g)
- Cukier - 3/4 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Proszek do pieczenia - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

Sposób przygotowania:

Połączyć wszystkie składniki i upiec chlebek bananowy.