



# plan ŻYWIENIOWY

---

Przedszkole

**07.04.2026 - 10.04.2026**



SPÓŁDZIELNIA SOCJALNA  
TRADYCJE REGIONALNE



wtorek (2026-04-07)	środa (2026-04-08)	czwartek (2026-04-09)	piątek (2026-04-10)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb wieloziarnisty z masłem, serem żółtym i papryką (Alergeny: laktoza, gluten) Jabłko	Kuleczki wielozbożowe na mleku (Alergeny: laktoza, gluten, kakao) Weka z masłem i dżemem owocowym (Alergeny: gluten, laktoza) Kiwi	Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb kukurydziany z masłem, jajkiem gotowanym i sałatą zieloną (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) Mandarynki	Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb graham z masłem, pasta z tuńczyka i serka wiejskiego (Alergeny: laktoza, gluten, seler, ryby) Gruszka
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Zupa pomidorowa z makaronem (Alergeny: gluten, seler, jaja) Kęski drobiowe w sosie koperkowym, ryż i surówka z marchewki z jabłkiem (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Kompot	Zupa z soczewicy (Alergeny: gluten, seler, jaja) Spaghetti bolognese (Alergeny: gluten, jaja, seler) Kompot	Zupa brokułowa z ryżem (Alergeny: seler, laktoza) Schab duszony w sosie własnym, ziemniaki i surówka biała z buraczkami (Alergeny: gluten, seler, jaja) Kompot	Zupa ziemniaczana na wędzonce (Alergeny: laktoza, seler) Paruchy z nadzieniem owocowym (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) Kompot
<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>
Chleb pszenny masłem, schabem pieczonym i ogórkiem zielonym (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Herbata owocowa	Mini pizza (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Woda źródlana	Koktajl truskawkowy, biszkopty (Alergeny: laktoza, gluten)	Domowy chlebek bananowy (Alergeny: gluten, jaja) Herbata owocowa

wtorek (2026-04-07)

**Energia:**  
Kcal 1033 = 4335 kJ  
Kcal z tłuszczu 28,87 %  
Kcal z białka 13,84 %  
Kcal z węglowodanów 60,66 %

**Węglowodany:**  
Węglowodany ogółem: 156,65 g  
Błonnik: 18,95 g  
Skrobia: 91,63 g

**Białko:**  
Białko ogółem: 35,75 g  
Białko roślinne: 17,54 g  
Białko zwierzęce: 9,42 g

**Tłuszcz:**  
Tłuszcz ogółem: 33,14 g  
Cholesterol: 77,28 mg

środa (2026-04-08)

**Energia:**  
Kcal 1026 = 4283 kJ  
Kcal z tłuszczu 26,52 %  
Kcal z białka 14,12 %  
Kcal z węglowodanów 60,86 %

**Węglowodany:**  
Węglowodany ogółem: 156,10 g  
Błonnik: 15,45 g  
Skrobia: 68,41 g

**Białko:**  
Białko ogółem: 36,22 g  
Białko roślinne: 7,81 g  
Białko zwierzęce: 8,28 g

**Tłuszcz:**  
Tłuszcz ogółem: 30,23 g  
Cholesterol: 62,33 mg

czwartek (2026-04-09)

**Energia:**  
Kcal 1008 = 4217 kJ  
Kcal z tłuszczu 25,15 %  
Kcal z białka 13,41 %  
Kcal z węglowodanów 65,11 %

**Węglowodany:**  
Węglowodany ogółem: 164,08 g  
Błonnik: 20,42 g  
Skrobia: 52,35 g

**Białko:**  
Białko ogółem: 33,79 g  
Białko roślinne: 10,90 g  
Białko zwierzęce: 14,40 g

**Tłuszcz:**  
Tłuszcz ogółem: 28,17 g  
Cholesterol: 119,36 mg

piątek (2026-04-10)

**Energia:**  
Kcal 1047 = 4391 kJ  
Kcal z tłuszczu 25,64 %  
Kcal z białka 12,60 %  
Kcal z węglowodanów 63,50 %

**Węglowodany:**  
Węglowodany ogółem: 166,21 g  
Błonnik: 11,18 g  
Skrobia: 101,54 g

**Białko:**  
Białko ogółem: 32,98 g  
Białko roślinne: 17,05 g  
Białko zwierzęce: 10,20 g

**Tłuszcz:**  
Tłuszcz ogółem: 29,83 g  
Cholesterol: 153,78 mg



07.04.2026 (wtorek)

**► Śniadanie (E: 256kcal, B o.: 10.19g, T: 8.52g, W o.: 35.03g)**

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

Chleb wieloziarnisty z masłem, serem żółtym i papryką (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 119kcal, B o.: 5.28g, T: 3.63g, W o.: 15.65g) 1 porcja

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

**► Obiad (E: 625kcal, B o.: 19.81g, T: 18.76g, W o.: 102.04g)**

Zupa pomidorowa z makaronem (Alergeny: gluten, seler, jaja) (E: 252kcal, B o.: 6.57g, T: 11.55g, W o.: 32.34g) 1 porcja

Kęski drobiowe w sosie koperkowym, ryż i surówka z marchewki z jabłkiem (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 300kcal, B o.: 12.04g, T: 6.83g, W o.: 50.24g) 1 porcja

Kompot (E: 73kcal, B o.: 1.2g, T: 0.38g, W o.: 19.46g) 1 porcja

**► Podwieczorek (E: 152kcal, B o.: 5.75g, T: 5.86g, W o.: 19.58g)**

Chleb pszenny masłem, schabem pieczonym i ogórkiem zielonym (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 151kcal, B o.: 5.73g, T: 5.86g, W o.: 19.49g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1033 kcal	Białko ogółem:	35.75 g
Tłuszcz:	33.14 g	Węglowodany ogółem:	156.65 g
Błonnik pokarmowy:	18.95 g		



08.04.2026 (środa)

**► Śniadanie (E: 355kcal, B o.: 10.05g, T: 10g, W o.: 57.07g)**

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 dżemem owocowym (Alergeny: gluten, laktoza) (E: 101kcal, B o.: 0.87g, T: 5.56g, W o.: 11.74g) 1 porcja

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

**► Obiad (E: 476kcal, B o.: 20.48g, T: 11.52g, W o.: 75.56g)**

Zupa z soczewicy (Alergeny: gluten, seler, jaja) (E: 192kcal, B o.: 7.99g, T: 6.1g, W o.: 28.5g) 1 porcja

Spaghetti bolognese (Alergeny: gluten, jaja, seler) (E: 271kcal, B o.: 12.36g, T: 5.37g, W o.: 43.83g) 1 porcja

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

**► Podwieczorek (E: 195kcal, B o.: 5.69g, T: 8.71g, W o.: 23.47g)**

Mini pizza (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 195kcal, B o.: 5.69g, T: 8.71g, W o.: 23.47g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1026 kcal	Białko ogółem:	36.22 g
Tłuszcz:	30.23 g	Węglowodany ogółem:	156.1 g
Błonnik pokarmowy:	15.45 g		



09.04.2026 (czwartek)

**► Śniadanie (E: 256kcal, B o.: 6.83g, T: 11.36g, W o.: 32.48g)**

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

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

**► Obiad (E: 532kcal, B o.: 18.51g, T: 13.18g, W o.: 92.39g)**

Zupa brokułowa z ryżem (Alergeny: seler, laktoza) (E: 122kcal, B o.: 4.8g, T: 0.81g, W o.: 26.05g) 1 porcja

Schab duszony w sosie własnym, ziemniaki i surówka biała z buraczkami (Alergeny: gluten, seler, jaja) (E: 350kcal, B o.: 12.9g, T: 12.08g, W o.: 50.48g) 1 porcja

Kompot (E: 60kcal, B o.: 0.81g, T: 0.29g, W o.: 15.86g) 1 porcja

**► Podwieczorek (E: 220kcal, B o.: 8.45g, T: 3.63g, W o.: 39.21g)**

Koktajl truskawkowy, biszkopty (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 220kcal, B o.: 8.45g, T: 3.63g, W o.: 39.21g) 1 porcja

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1008 kcal	Białko ogółem:	33.79 g
Tłuszcz:	28.17 g	Węglowodany ogółem:	164.08 g
Błonnik pokarmowy:	20.42 g		



10.04.2026 (piątek)

**► Śniadanie (E: 277kcal, B o.: 11.08g, T: 10.49g, W o.: 35.12g)**

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 z tuńczyka i serka wiejskiego (Alergeny: laktoza, gluten, seler, ryby) (E: 132kcal, B o.: 5.97g, T: 5.8g, W o.: 13.44g) 1 porcja

Gruszka (E: 58kcal, B o.: 0.6g, T: 0.2g, W o.: 14.4g) 3/4 sztuki (100g)

**► Obiad (E: 535kcal, B o.: 16.67g, T: 11.19g, W o.: 93.81g)**

Zupa ziemniaczana na wędzonce (Alergeny: laktoza, seler) (E: 52kcal, B o.: 1.26g, T: 3.57g, W o.: 4.07g) 1 porcja

Paruchy z nadzieniem owocowym (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) (E: 470kcal, B o.: 15.28g, T: 7.57g, W o.: 86.51g) 1 porcja

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

**► Podwieczorek (E: 235kcal, B o.: 5.23g, T: 8.15g, W o.: 37.28g)**

Domowy chlebek bananowy (Alergeny: gluten, jaja) (E: 234kcal, B o.: 5.21g, T: 8.15g, 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:	1047 kcal	Białko ogółem:	32.98 g
Tłuszcz:	29.83 g	Węglowodany ogółem:	166.21 g
Błonnik pokarmowy:	11.18 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 wieloziarnisty z masłem, serem żółtym i papryką (Alergeny: laktoza, gluten) - 1 porcja**

- Chleb graham, pszenno-żytni - 1 i 1/4 kromki (35g)
- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (15g)
- Ser żółty z kminkiem - 1/2 plastra (10g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki

---

**PRZEPIS: Zupa pomidorowa z makaronem (Alergeny: gluten, seler, jaja) - 1 porcja**

- Makaron dwujajeczny - 1/3 szklanki (30g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 i 1/3 łyżeczki (20g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pomidor - 1/3 sztuki (55g)
- Pieprz czarny - 3 szczypty (3g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Bulion rosółowy - 3/4 szklanki (200ml)

**Sposób przygotowania:**

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

---

**PRZEPIS: Kęski drobiowe w sosie koperkowym, ryż i surówka z marchewki z jabłkiem (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/7 sztuki (30g)
- Jabłko - 1/7 sztuki (25g)
- Marchew - 1 i 1/3 sztuki (65g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/5 szklanki (40g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Koper, świeży - 3 i 3/4 łyżeczki (15g)
- Woda - 1/8 szklanki (10ml)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kęski drobiowe, podawać z sosem, ryżem i surówką

---

**PRZEPIS: Kompot - 1 porcja**

- Maliny - 1 garść (65g)
- Truskawki - 1/3 szklanki (45g)
- 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 masłem, schabem pieczonym i ogórkiem zielonym (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Chleb pszenny - 1 i 1/3 kromki (35g)
- Ogórek - 1/8 sztuki (15g)
- Schab chudy, parzony - 2/3 plastra (10g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)



**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki.

---

**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 dżemem owocowym (Alergeny: gluten, laktoza) - 1 porcja

- Dżem truskawkowy, niskosłodzony - 1 i 1/3 łyżeczki (20g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Bułka pszenna - (30g)



**Sposób przygotowania:**

Wekę posmarować masłem i miodem.

---

**PRZEPIS:** Zupa z soczewicy (Alergeny: gluten, seler, jaja) - 1 porcja

- Makaron dwujajeczny - 1/5 szklanki (15g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Pietruszka, liście - 2 i 1/2 łyżeczki (15g)
- 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: Spaghetti bolognese (Alergeny: gluten, jaja, seler) - 1 porcja**

- Cebula - 1/3 sztuki (35g)
- Czosnek - 1 i 1/3 ząbka (7g)
- Makaron spaghetti - 1/3 garści (45g)
- Marchew - 3/4 sztuki (33g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Indyk, mięso mielone - 1/3 porcji (30g)
- Passata - 1/7 szklanki (33g)

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

- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 2/3 łyżki (20g)
- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Drożdże babuni, świeże - 1/8 kostki (2g)
- Olej rzepakowy - 2/3 łyżki (6ml)
- Ser gouda - 1/3 plastra (10g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Kukurydza, konserwowa - 1/2 łyżki (10g)
- Passata - 1/8 szklanki (20g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować ciasto i upiec mini pizze

---

**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 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: Zupa brokułowa z ryżem (Alergeny: seler, laktoza) - 1 porcja**

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/8 sztuki (6g)
- Brokuły, mrożone - 1/8 opakowania (25g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Liść laurowy, suszony - 1 i 1/2 sztuki (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (20g)
- 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: Schab duszony w sosie własnym, ziemniaki i surówka biała z buraczkami (Alergeny: gluten, seler, jaja) - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 550 - 2/3 łyżki (7g)
- Burak - 1/7 sztuki (15g)
- Jabłko - 1/8 sztuki (15g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (25g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Majeranek, suszony - 1 i 2/3 łyżeczki (5g)
- 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 schab i podawać z ziemniakami i surówką

---

**PRZEPIS: Koktajl truskawkowy, biszkopty (Alergeny: laktoza, gluten) - 1 porcja**

- Banan - 1/3 sztuki (40g)
- Biszkopty - 8 i 1/3 sztuki (25g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 6 łyżek (120g)
- Truskawki - 1/3 szklanki (65g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować koktajl i podawać z biszkoptami

---

**PRZEPIS:** Chleb graham z masłem, pasta z tuńczyka i serka wiejskiego (Alergeny: laktoza, gluten, seler, ryby) - 1 porcja

- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Chleb graham, pszenno-żytni - 1 kromka (30g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Tuńczyk w sosie własnym - 1/2 łyżki (15g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Serek wiejski, 2% tłuszczu - (20g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki

---

**PRZEPIS:** Zupa ziemniaczana na wędzonce (Alergeny: laktoza, seler) - 1 porcja

- Bulion warzywny - 1/6 szklanki (38ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Oliwa z oliwek - 1/5 łyżki (2ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 1/5 sztuki (18g)
- Gałka muskatołowa, mielona - 1 szczypta (1g)
- Indyk, wędzony - 1/8 porcji (3g)

**Sposób przygotowania:**

Szynkę pokroić w kostkę i podsmażyć na oleju. Ziemniaki obrać i pokroić w kostkę. Do garnka wlać wodę (500 ml), dodać ziemniaki, bulion warzywny. Gotować 20 minut. Dodać śmietanę, przyprawy, zblendować. Przed podaniem posypać szynką.

---

**PRZEPIS:** Paruchy z nadzieniem owocowym (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (15g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 8 i 1/3 łyżki (100g)
- Drożdże babuni, świeże - 1/7 kostki (15g)
- Marmolada wieloowocowa - 2/3 łyżki (15g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/7 szklanki (35ml)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (4ml)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować paruchy.

---

**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 - 2/3 łyżki (6ml)
- Proszek do pieczenia - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Połączyć wszystkie składniki i upiec chlebek bananowy.