plan ŻYWIENIOWY

Przedszkole

08.12.2025 - 12.12.2025

SPÓŁDZIELNIA SOCJALNA
TRADYCJE REGIONALNE

poniedziałek (2025-12-08)	wtorek (2025-12-09)	środa (2025-12-10)	czwartek (2025-12-11)	piątek (2025-12-12)
Śniadanie	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**
Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb pszenny z masłem, szynką alpejską i pomidorem (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Mandarynki	Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb kukurydziany z masłem, serem żółtym i ogórkiem konserwowym (Alergeny: laktoza, gluten) Kiwi	Płatki kukurydziane na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Weka z masłem i dżemem owocowym (Alergeny: gluten, laktoza) Banan	Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb pszenno-żytni z masłem, sałatą zieloną i jajkiem gotowanym (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) Jabłko	Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb graham z masłem, pasta z tuńczyka i serka wiejskiego (Alergeny: laktoza, gluten, seler, ryby) Gruszka
Obiad	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**
Zupa jarzynowa z zacierką (Alergeny: gluten, seler, laktoza, jaja) Makaron penne z sosem mięsno-warzwnym (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) Kompot	Zupa ogórkowa z ryżem (Alergeny: seler, gluten, laktoza, jaja) Stripsy z kurczaka, ziemniaki i surówka różowa (Alergeny: jaja, gluten, seler) Kompot	Zupa fasolowa z makaronem (Alergeny: gluten, seler, jaja, laktoza) Rolada drobiowa w sosie jarzynowym, ryż i surówka z marchewki (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) Kompot	Zupa krem z białych warzyw z grzankami (Alergeny: gluten, laktoza, seler) Kotlet schabowy w płatkach kukurydzianych z ziemniakami i surówka pekińska (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) Kompot	Żurek z ziemniakami i kiełbasą (Alergeny: gluten, laktoza, seler, jaja) Racuchy z jabłkami (Alergeny: jaja, gluten, laktoza) Kompot
Podwieczorek	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**
Jogurt owocowy , biszkopty (Alergeny: laktoza, gluten, jaja)	Bułeczka z kruszonką (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) Herbata z cytryną	Chleb graham z masłem, kiełbasą żywiecką i papryką (Alergeny: gluten, laktoza) Herbata owocowa	Pancakes z cukrem pudrem (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) Woda źródlana	Galaretka owocowa, kruche ciastko (Alergeny: laktoza, gluten, jaja)

poniedziałek (2025-12-08)	wtorek (2025-12-09)	środa (2025-12-10)	czwartek (2025-12-11)	piątek (2025-12-12)
Energia: Kcal 986 = 4125 kJ Kcal z tłuszczy 25,61 % Kcal z białka 14,29 % Kcal z węglowodanów 63,15 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 155,67 g Błonnik: 19,62 g Skrobia: 80,39 g **Białko:** Białko ogółem: 35,22 g Białko roślinne: 10,26 g Białko zwierzęce: 11,29 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 28,06 g Cholesterol: 71,28 mg	**Energia:** Kcal 1059 = 4446 kJ Kcal z tłuszczy 28,18 % Kcal z białka 12,66 % Kcal z węglowodanów 62,15 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 164,55 g Błonnik: 15,30 g Skrobia: 75,66 g **Białko:** Białko ogółem: 33,53 g Białko roślinne: 11,28 g Białko zwierzęce: 7,26 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 33,16 g Cholesterol: 155,18 mg	**Energia:** Kcal 1038 = 4355 kJ Kcal z tłuszczy 27,85 % Kcal z białka 12,69 % Kcal z węglowodanów 62,79 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 162,94 g Błonnik: 17,85 g Skrobia: 77,29 g **Białko:** Białko ogółem: 32,92 g Białko roślinne: 13,69 g Białko zwierzęce: 13,58 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 32,12 g Cholesterol: 111,91 mg	**Energia:** Kcal 1021 = 4278 kJ Kcal z tłuszczy 28,62 % Kcal z białka 13,85 % Kcal z węglowodanów 60,81 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 155,23 g Błonnik: 17,56 g Skrobia: 81,47 g **Białko:** Białko ogółem: 35,34 g Białko roślinne: 12,89 g Białko zwierzęce: 13,42 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 32,47 g Cholesterol: 207,08 mg	**Energia:** Kcal 1024 = 4283 kJ Kcal z tłuszczy 27,44 % Kcal z białka 12,32 % Kcal z węglowodanów 63,43 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 162,39 g Błonnik: 21,04 g Skrobia: 33,23 g **Białko:** Białko ogółem: 31,54 g Białko roślinne: 5,76 g Białko zwierzęce: 9,12 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 31,22 g Cholesterol: 210,18 mg

08.12.2025 (poniedziałek)

Śniadanie (E: 233kcal, B o.: 7.88g, T: 7.73g, W o.: 34.47g)

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, szynką alpejską i pomidorem (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 139kcal, B o.: 5.33g, T: 5.8g, W o.: 16.95g)	1 porcja
Mandarynki (E: 45kcal, B o.: 0.6g, T: 0.2g, W o.: 11.2g)	1 i 1/2 sztuki (100g)

Obiad (E: 552kcal, B o.: 19.17g, T: 16.4g, W o.: 87.68g)

Zupa jarzynowa z zacierką (Alergeny: gluten, seler, laktoza, jaja) (E: 201kcal, B o.: 7.45g, T: 4.35g, W o.: 36.14g)	1 porcja
Makaron penne z sosem mięsno-warzwnym (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 295kcal, B o.: 11.04g, T: 11.79g, W o.: 36.88g)	1 porcja
Kompot (E: 56kcal, B o.: 0.68g, T: 0.26g, W o.: 14.66g)	1 porcja

Podwieczorek (E: 201kcal, B o.: 8.17g, T: 3.93g, W o.: 33.52g)

Jogurt owocowy , biszkopty (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) (E: 201kcal, B o.: 8.17g, T: 3.93g, W o.: 33.52g)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	986 kcal	**Białko ogółem:**	35.22 g
Tłuszcz:	28.06 g	**Węglowodany ogółem:**	155.67 g
Błonnik pokarmowy:	19.62 g		

09.12.2025 (wtorek)

Śniadanie (E: 329kcal, B o.: 10.19g, T: 15.71g, W o.: 37.52g)

Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) (E: 87kcal, B o.: 4.51g, T: 4.49g, W o.: 7.28g)	1 porcja
Chleb kukurydziany z masłem, serem żółtym i ogórkiem konserwowym (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 182kcal, B o.: 4.78g, T: 10.72g, W o.: 16.34g)	1 porcja
Kiwi (E: 60kcal, B o.: 0.9g, T: 0.5g, W o.: 13.9g)	1 i 1/3 sztuki (100g)

Obiad (E: 522kcal, B o.: 18.45g, T: 11.34g, W o.: 93.26g)

Zupa ogórkowa z ryżem (Alergeny: seler, gluten, laktoza, jaja) (E: 167kcal, B o.: 4.62g, T: 4.15g, W o.: 30.08g)	1 porcja
Stripsy z kurczaka, ziemniaki i surówka różowa (Alergeny: jaja, gluten, seler) (E: 306kcal, B o.: 13.29g, T: 7.01g, W o.: 50.04g)	1 porcja
Kompot (E: 49kcal, B o.: 0.54g, T: 0.18g, W o.: 13.14g)	1 porcja

Podwieczorek (E: 208kcal, B o.: 4.89g, T: 6.11g, W o.: 33.77g)

Bułeczka z kruszonką (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) (E: 203kcal, B o.: 4.71g, T: 6.08g, W o.: 32.82g)	1 porcja
Herbata z cytryną (E: 5kcal, B o.: 0.18g, T: 0.03g, W o.: 0.95g)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1059 kcal	**Białko ogółem:**	33.53 g
Tłuszcz:	33.16 g	**Węglowodany ogółem:**	164.55 g
Błonnik pokarmowy:	15.3 g		

10.12.2025 (środa)

Śniadanie (E: 370kcal, B o.: 7.24g, T: 9.81g, W o.: 65.12g)

Płatki kukurydziane na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 172kcal, B o.: 5.37g, T: 3.95g, W o.: 29.88g)	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
Banan (E: 97kcal, B o.: 1g, T: 0.3g, W o.: 23.5g)	3/4 sztuki (100g)

Obiad (E: 513kcal, B o.: 20.59g, T: 14.28g, W o.: 81.1g)

Zupa fasolowa z makaronem (Alergeny: gluten, seler, jaja, laktoza) (E: 192kcal, B o.: 7.93g, T: 6.39g, W o.: 27.21g)	1 porcja
Rolada drobiowa w sosie jarzynowym, ryż i surówka z marchewki (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 264kcal, B o.: 11.92g, T: 7.64g, W o.: 38.79g)	1 porcja
Kompot (E: 57kcal, B o.: 0.74g, T: 0.25g, W o.: 15.1g)	1 porcja

Podwieczorek (E: 155kcal, B o.: 5.09g, T: 8.03g, W o.: 16.72g)

Chleb graham z masłem, kiełbasą żywiecką i papryką (Alergeny: gluten, laktoza) (E: 154kcal, B o.: 5.07g, T: 8.03g, W o.: 16.63g)	1 porcja
Herbata owocowa (E: 1kcal, B o.: 0.02g, T: 0g, W o.: 0.09g)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1038 kcal	**Białko ogółem:**	32.92 g
Tłuszcz:	32.12 g	**Węglowodany ogółem:**	162.94 g
Błonnik pokarmowy:	17.85 g		

11.12.2025 (czwartek)

Śniadanie (E: 302kcal, B o.: 12.58g, T: 13.82g, W o.: 32.7g)

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, sałatą zieloną i jajkiem gotowanym (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) (E: 165kcal, B o.: 7.67g, T: 8.93g, W o.: 13.32g)	1 porcja
Jabłko (E: 50kcal, B o.: 0.4g, T: 0.4g, W o.: 12.1g)	2/3 sztuki (100g)

Obiad (E: 537kcal, B o.: 18.13g, T: 12.88g, W o.: 94.21g)

Zupa krem z białych warzyw z grzankami (Alergeny: gluten, laktoza, seler) (E: 121kcal, B o.: 3.17g, T: 5.86g, W o.: 14.95g)	1 porcja
Kotlet schabowy w płatkach kukurydzianych z ziemniakami i surówka pekińska (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) (E: 352kcal, B o.: 14.02g, T: 6.7g, W o.: 62.2g)	1 porcja
Kompot (E: 64kcal, B o.: 0.94g, T: 0.32g, W o.: 17.06g)	1 porcja

Podwieczorek (E: 182kcal, B o.: 4.63g, T: 5.77g, W o.: 28.32g)

Pancakes z cukrem pudrem (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) (E: 182kcal, B o.: 4.63g, T: 5.77g, W o.: 28.32g)	1 porcja
Woda źródlana (E: 0kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 0g)	1/3 szklanki (100ml)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1021 kcal	**Białko ogółem:**	35.34 g
Tłuszcz:	32.47 g	**Węglowodany ogółem:**	155.23 g
Błonnik pokarmowy:	17.56 g		

12.12.2025 (piątek)

Śniadanie (E: 258kcal, B o.: 11.05g, T: 8.28g, W o.: 35.31g)

Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 49kcal, B o.: 1.95g, T: 1.73g, W o.: 6.32g)	1 porcja
Chleb graham z masłem, pasta z tuńczyka i serka wiejskiego (Alergeny: laktoza, gluten, seler, ryby) (E: 151kcal, B o.: 8.5g, T: 6.35g, W o.: 14.59g)	1 porcja
Gruszka (E: 58kcal, B o.: 0.6g, T: 0.2g, W o.: 14.4g)	3/4 sztuki (100g)

Obiad (E: 597kcal, B o.: 19.1g, T: 19.44g, W o.: 94.23g)

Żurek z ziemniakami i kiełbasą (Alergeny: gluten, laktoza, seler, jaja) (E: 157kcal, B o.: 8.68g, T: 4.48g, W o.: 21.7g)	1 porcja
Racuchy z jabłkami (Alergeny: jaja, gluten, laktoza) (E: 376kcal, B o.: 9.48g, T: 14.64g, W o.: 55.47g)	1 porcja
Kompot (E: 64kcal, B o.: 0.94g, T: 0.32g, W o.: 17.06g)	1 porcja

Podwieczorek (E: 169kcal, B o.: 1.39g, T: 3.5g, W o.: 32.85g)

Galaretka owocowa, kruche ciastko (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) (E: 169kcal, B o.: 1.39g, T: 3.5g, W o.: 32.85g)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1024 kcal	Białko ogółem:	31.54 g
Tłuszcz:	31.22 g	Węglowodany ogółem:	162.39 g
Błonnik pokarmowy:	21.04 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 pszenny z masłem, szynką alpejską i pomidorem (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki

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

- Brokuły - 1/8 sztuki (25g)
- Bulion warzywny - 3/4 szklanki (200ml)
- Dynia - 1/8 sztuki (10g)
- Kalafior - 1/7 porcji (25g)
- Makaron zacierka - 1/6 szklanki (25g)
- Marchew - 3/4 sztuki (35g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/4 sztuki (35g)
- Pieprz czarny - 5 szczypt (5g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu - 1 łyżka (10g)
- Ziemniaki, średnie - 3/4 sztuki (76g)

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. Na koniec wsypać zacierkę(1,5 łyżki) i gotować jeszcze 3 minuty. Doprawić
solą i pieprzem. Do ugotowanej zupy dodać śmietankę.

PRZEPIS: Makaron penne z sosem mięsno-warzwnym (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Makaron, penne - 2/3 szklanki (40g)
- Mięso mielone, wieprzowe z szynki - 1/7 szklanki (20g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/2 szklanki (45g)
- Passata - 1/8 szklanki (20g)

Sposób przygotowania:

Przygotować makaron i podawać z sosem.

PRZEPIS: Kompot - 1 porcja

- Maliny - 1/3 garści (25g)
- 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: Jogurt owocowy , biszkopty (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) - 1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 6 łyżek (120g)
- Owoce leśne, mrożone - 1/6 szklanki (25g)
- Truskawki, mrożone - 1/2 szklanki (75g)
- Wafle ryżowe, wieloziarniste - 2 i 1/2 sztuki (25g)

Sposób przygotowania:

Zblendować wszystkie składniki. Podawać z wafitkami.

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, serem żółtym i ogórkiem konserwowym (Alergeny: laktoza, gluten) - 1 porcja

- Chleb z mąki kukurydzianej - 3/4 kromki (30g)
- Ogórki konserwowe - 3 sztuki (30g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Ser gouda - (10g)

Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki

PRZEPIS: Zupa ogórkowa z ryżem (Alergeny: seler, gluten, laktoza, jaja) - 1 porcja

- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Koper ogrodowy - 1/2 łyżeczki (2g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Ogórek - 1/4 sztuki (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/7 szklanki (25g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Bulion rosołowy - 3/4 szklanki (200ml)
- Masło ekstra - 1/3 plastra (3g)
- 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: Stripsy z kurczaka, ziemniaki i surówka różowa (Alergeny: jaja, gluten, seler) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/7 sztuki (30g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (45g)
- Kapusta czerwona - 1/4 szklanki (25g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/4 sztuki (200g)

Sposób przygotowania:

Przygotować stripsy i podawać z ziemniakami

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 - 3/4 łyżki (10g)
- 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 z cytryną - 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

Do herbaty dodać cytrynę.

PRZEPIS: Płatki kukurydziane na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) - 1 porcja

- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Płatki kukurydziane - 1 szklanka (30g)

Sposób przygotowania:

Płatki zagotować na mleku.

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 fasolowa z makaronem (Alergeny: gluten, seler, jaja, laktoza) - 1 porcja

- Makaron dwujajeczny - 1/5 szklanki (15g)
- Bulion warzywny - 3/4 szklanki (200ml)
- Cebula - 1/4 sztuki (26g)
- Cukinia - 1/8 sztuki (63g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Marchew - 1/4 sztuki (11g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Natka pietruszki, suszona - 2 łyżeczki (6g)
- Fasola biała, surowa - (10g)

Sposób przygotowania:

Na oliwie zeszklić cebulę, dodać czosnek oraz starte warzywa. Jak już będą miękkie wlać bulion i gotować 10 minut. Na koniec dodać ugotowaną wcześniej fasolę. Przed podaniem posypać pietruszką.

PRZEPIS: Rolada drobiowa w sosie jarzynowym, ryż i surówka z marchewki (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 2/3 łyżki (8g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/7 sztuki (30g)
- Marchew - 2/3 sztuki (25g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (4ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/6 szklanki (35g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/4 szklanki (25g)

Sposób przygotowania:

Przygotować roladę i podawać z ryżem i surówką

PRZEPIS: Chleb graham z masłem, kiełbasą żywiecką i papryką (Alergeny: gluten, laktoza) - 1 porcja

- Kiełbasa żywiecka - 2 i 1/2 plastra (10g)
- Papryka czerwona - 1/7 sztuki (30g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- 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 pszenno-żytni z masłem, sałatą zieloną i jajkiem gotowanym (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 2/3 sztuki (30g)
- Sałata - 1/8 sztuki (10g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny - 3/4 kromki (30g)

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 - 1/8 porcji (10g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Por - 1/8 sztuki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Sól biała - 5 szczypt (5g)

Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Kotlet schabowy w płatkach kukurydzianych 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 - 3/4 liścia (45g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (4ml)
- Płatki kukurydziane - 1/3 szklanki (10g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/8 porcji (30g)
- Kukurydza, konserwowa - 1/2 łyżki (10g)

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

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- 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 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 - (25g)

Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki

PRZEPIS: Żurek z ziemniakami i kiełbasą (Alergeny: gluten, laktoza, seler, jaja) - 1 porcja

- Bulion warzywny - 1/3 szklanki (100ml)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Majeranek, suszony - 1 i 2/3 łyżeczki (5g)
- Sól biała - 5 szczypt (5g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Ziemniaki, średnie - 3/4 sztuki (65g)
- Jaja gotowane - 1/3 sztuki (20g)
- Kiełbasa z kurczaka - 1/8 sztuki (15g)
- Żurek staropolski, butelka Artman - 1/8 opakowania (35ml)

Sposób przygotowania:

Do ugotowanego bulionu warzywnego dodać pokrojoną w plasterki kiełbasę i czosnek. Gotować jeszcze przez pół godziny. Wyciągnąć kiełbaskę z żurku i odłożyć. Dodać zakwas – na początku połowę, a potem dolewać sprawdzając, czy nie jest za kwaśny. Doprawić przyprawami do smaku, dodać kiełbasę.

PRZEPIS: Racuchy z jabłkami (Alergeny: jaja, gluten, laktoza) - 3 porcje

- Jaja kurze, całe - 1 i 1/2 sztuki (75g)
- Cukier brązowy - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- Cukier puder - 1 łyżka (10g)
- Jabłko - 1 i 1/3 sztuki (250g)
- Olej rzepakowy - 3 łyżki (30ml)
- Proszek do pieczenia - 3/4 łyżeczki (3g)
- Cynamon, mielony - 3/4 łyżeczki (3g)
- Mleko 2% tłuszczu - 2/3 szklanki (150ml)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 9 łyżek (135g)

Sposób przygotowania:

Mąkę zmiksować z mlekiem, jajkami i cukrem. Dodać proszek do pieczenia i cynamon. Jabłka obrać, oczyść z gniazd nasiennych i zetrzeć na tarce z grubymi oczkami.
Dodać do ciasta i wymieszać. Smażyć na patelni teflonowej bez tłuszczu, aż będą rumiane.

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 - 1/3 opakowania (15g)

Sposób przygotowania:

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