plan ŻYWIENIOWY

Przedszkole

10.11.2025 - 14.11.2025

SPÓŁDZIELNIA SOCJALNA
TRADYCJE REGIONALNE

poniedziałek (2025-11-10)	środa (2025-11-12)	czwartek (2025-11-13)	piątek (2025-11-14)
Śniadanie	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**
Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb pszenny z masłem, szynką alpejską i papryką (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Mandarynki	Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Weka z masłem, kiełbasą żywiecką i pomidorem (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Jabłko	Płatki kukurydziane na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb pszenno- żytni z masłem i dżemem owocowym (Alergeny: laktoza, gluten) Banan	Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb graham z masłem i twarożkiem ogórkowym z koperkiem (Alergeny: gluten, laktoza) Gruszka
Obiad	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**
Krem z pieczonej dyni z grzankami (Alergeny: laktoza, seler, gluten) Gulasz drobiowy z kaszą i marchewka z groszkiem (Alergeny: gluten, seler) Kompot	Zupa Neapolitańska (Alergeny: gluten, seler, jaja) Makaron z serem białym na słodko (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) Kompot	Zupa z groszku łuskanego z makaronem (Alergeny: seler, gluten, jaja) Filet drobiowy panierowany z ziemniakami i surówką z marchewki i jabłka (Alergeny: laktoza, gluten, jaja, seler) Kompot	Barszcz czerwony zabielany z ziemniakami (Alergeny: seler, laktoza) Ryba panierowana miruna z ziemniakami i sałatka szwedzka (Alergeny: ryby, seler, jaja, gluten) Kompot
Podwieczorek	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**
Kisiel owocowy, herbatniki (Alergeny: gluten, jaja, laktoza)	Mini drożdżówka z marmoladą (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) Herbata owocowa	Bułka grahamka z masłem, serem żółtym salami i rzodkiewką (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Herbata z cytryną	Pancakes z cukrem pudrem (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) Woda źródlana

poniedziałek (2025-11-10)	**środa** (2025-11-12)	**czwartek** (2025-11-13)	**piątek** (2025-11-14)
Energia: Kcal **999 = 4187 kJ** Kcal z tłuszczy **28,95 %** Kcal z białka **12,26 %** Kcal z węglowodanów **62,91 %** **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: **157,11 g** Błonnik: **26,89 g** Skrobia: **28,60 g** **Białko:** Białko ogółem: **30,63 g** Białko roślinne: **12,80 g** Białko zwierzęce: **8,67 g** **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: **32,13 g** Cholesterol: **54,38 mg**	**Energia:** Kcal **1023 = 4293 kJ** Kcal z tłuszczy **24,78 %** Kcal z białka **13,92 %** Kcal z węglowodanów **63,05 %** **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: **161,24 g** Błonnik: **11,68 g** Skrobia: **36,59 g** **Białko:** Białko ogółem: **35,61 g** Białko roślinne: **8,90 g** Białko zwierzęce: **12,63 g** **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: **28,17 g** Cholesterol: **123,22 mg**	**Energia:** Kcal **1034 = 4339 kJ** Kcal z tłuszczy **25,99 %** Kcal z białka **13,82 %** Kcal z węglowodanów **63,31 %** **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: **163,65 g** Błonnik: **20,31 g** Skrobia: **96,62 g** **Białko:** Białko ogółem: **35,72 g** Białko roślinne: **18,94 g** Białko zwierzęce: **13,61 g** **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: **29,86 g** Cholesterol: **92,23 mg**	**Energia:** Kcal **1036 = 4328 kJ** Kcal z tłuszczy **29,14 %** Kcal z białka **12,46 %** Kcal z węglowodanów **62,30 %** **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: **161,36 g** Błonnik: **20,20 g** Skrobia: **83,12 g** **Białko:** Białko ogółem: **32,26 g** Białko roślinne: **10,31 g** Białko zwierzęce: **7,82 g** **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: **33,54 g** Cholesterol: **95,50 mg**

10.11.2025 (poniedziałek)

Śniadanie (E: 233kcal, B o.: 7.87g, T: 7.75g, W o.: 34.51g)

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 papryką (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 139kcal, B o.: 5.32g, T: 5.82g, W o.: 16.99g)	1 porcja
Mandarynki (E: 45kcal, B o.: 0.6g, T: 0.2g, W o.: 11.2g)	1 i 1/2 sztuki (100g)

Obiad (E: 597kcal, B o.: 19.62g, T: 20.49g, W o.: 90.79g)

Krem z pieczonej dyni z grzankami (Alergeny: laktoza, seler, gluten) (E: 226kcal, B o.: 5.71g, T: 8.66g, W o.: 36.25g)	1 porcja
Gulasz drobiowy z kaszą i marchewka z groszkiem (Alergeny: gluten, seler) (E: 322kcal, B o.: 13.37g, T: 11.65g, W o.: 41.4g)	1 porcja
Kompot (E: 49kcal, B o.: 0.54g, T: 0.18g, W o.: 13.14g)	1 porcja

Podwieczorek (E: 169kcal, B o.: 3.14g, T: 3.89g, W o.: 31.81g)

Kisiel owocowy, herbatniki (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) (E: 169kcal, B o.: 3.14g, T: 3.89g, W o.: 31.81g)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	999 kcal	**Białko ogółem:**	30.63 g
Tłuszcz:	32.13 g	**Węglowodany ogółem:**	157.11 g
Błonnik pokarmowy:	26.89 g		

12.11.2025 (środa)

Śniadanie (E: 296kcal, B o.: 9.62g, T: 12.73g, W o.: 37.14g)

Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) (E: 87kcal, B o.: 4.51g, T: 4.49g, W o.: 7.28g)	1 porcja
Weka z masłem, kiełbasą żywiecką i pomidorem (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 159kcal, B o.: 4.71g, T: 7.84g, W o.: 17.76g)	1 porcja
Jabłko (E: 50kcal, B o.: 0.4g, T: 0.4g, W o.: 12.1g)	2/3 sztuki (100g)

Obiad (E: 465kcal, B o.: 20.66g, T: 9.22g, W o.: 77.08g)

Zupa Neapolitańska (Alergeny: gluten, seler, jaja) (E: 107kcal, B o.: 5.64g, T: 0.99g, W o.: 19.25g)	1 porcja
Makaron z serem białym na słodko (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) (E: 309kcal, B o.: 14.48g, T: 8.05g, W o.: 44.69g)	1 porcja
Kompot (E: 49kcal, B o.: 0.54g, T: 0.18g, W o.: 13.14g)	1 porcja

Podwieczorek (E: 262kcal, B o.: 5.33g, T: 6.22g, W o.: 47.02g)

Mini drożdżówka z marmoladą (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) (E: 261kcal, B o.: 5.31g, T: 6.22g, W o.: 46.93g)	1 porcja
Herbata owocowa (E: 1kcal, B o.: 0.02g, T: 0g, W o.: 0.09g)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1023 kcal	**Białko ogółem:**	35.61 g
Tłuszcz:	28.17 g	**Węglowodany ogółem:**	161.24 g
Błonnik pokarmowy:	11.68 g		

13.11.2025 (czwartek)

Śniadanie (E: 420kcal, B o.: 9g, T: 9.9g, W o.: 75.23g)

Płatki kukurydziane na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 191kcal, B o.: 5.72g, T: 4.08g, W o.: 34.06g)	1 porcja
Chleb pszenno- żytni z masłem i dżemem owocowym (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 132kcal, B o.: 2.28g, T: 5.52g, W o.: 17.67g)	1 porcja
Banan (E: 97kcal, B o.: 1g, T: 0.3g, W o.: 23.5g)	3/4 sztuki (100g)

Obiad (E: 459kcal, B o.: 20.91g, T: 12.98g, W o.: 70.15g)

Zupa z groszku łuskanego z makaronem (Alergeny: seler, gluten, jaja) (E: 211kcal, B o.: 9.71g, T: 6.45g, W o.: 31.6g)	1 porcja
Filet drobiowy panierowany z ziemniakami i surówką z marchewki i jabłka (Alergeny: laktoza, gluten, jaja, seler) (E: 235kcal, B o.: 11.07g, T: 6.48g, W o.: 35.32g)	1 porcja
Kompot (E: 13kcal, B o.: 0.13g, T: 0.05g, W o.: 3.23g)	1 porcja

Podwieczorek (E: 155kcal, B o.: 5.81g, T: 6.98g, W o.: 18.27g)

Bułka grahamka z masłem, serem żółtym salami i rzodkiewką (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 150kcal, B o.: 5.63g, T: 6.95g, W o.: 17.32g)	1 porcja
Herbata z cytryną (E: 5kcal, B o.: 0.18g, T: 0.03g, W o.: 0.95g)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1034 kcal	**Białko ogółem:**	35.72 g
Tłuszcz:	29.86 g	**Węglowodany ogółem:**	163.65 g
Błonnik pokarmowy:	20.31 g		

14.11.2025 (piątek)

Śniadanie (E: 313kcal, B o.: 10.65g, T: 12g, W o.: 42.72g)

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 i twarożkiem ogórkowym z koperkiem (Alergeny: gluten, laktoza) (E: 206kcal, B o.: 8.1g, T: 10.07g, W o.: 22g)	1 porcja
Gruszka (E: 58kcal, B o.: 0.6g, T: 0.2g, W o.: 14.4g)	3/4 sztuki (100g)

Obiad (E: 523kcal, B o.: 16.98g, T: 13.77g, W o.: 90.32g)

Barszcz czerwony zabielany z ziemniakami (Alergeny: seler, laktoza) (E: 122kcal, B o.: 3.84g, T: 1.75g, W o.: 26.87g)	1 porcja
Ryba panierowana miruna z ziemniakami i sałatka szwedzka (Alergeny: ryby, seler, jaja, gluten) (E: 352kcal, B o.: 12.6g, T: 11.84g, W o.: 50.31g)	1 porcja
Kompot (E: 49kcal, B o.: 0.54g, T: 0.18g, W o.: 13.14g)	1 porcja

Podwieczorek (E: 200kcal, B o.: 4.63g, T: 7.77g, W o.: 28.32g)

Pancakes z cukrem pudrem (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) (E: 200kcal, B o.: 4.63g, T: 7.77g, 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:	1036 kcal	**Białko ogółem:**	32.26 g
Tłuszcz:	33.54 g	**Węglowodany ogółem:**	161.36 g
Błonnik pokarmowy:	20.2 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 papryką (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki.

PRZEPIS: Krem z pieczonej dyni z grzankami (Alergeny: laktoza, seler, gluten) - 1 porcja

- Dynia - 1/3 sztuki (300g)
- Grzanki razowe - 1 łyżka (10g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Oliwa z oliwek - 2/3 łyżki (6ml)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/3 szklanki (30g)
- Gałka muszkatołowa, mielona - 2 szczypty (2g)

Sposób przygotowania:

Obrane warzywa pokroić w cząstki. Poddusić w garnku z niewielką ilością wody (około szklanki). Gdy warzywa będą miękkie, dodać oliwę z oliwek, przyprawy i zmiksować na gładką masę.

PRZEPIS: Gulasz drobiowy z kaszą i marchewka z groszkiem (Alergeny: gluten, seler) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Groszek zielony - 1/8 szklanki (15g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1/3 sztuki (30g)
- Jabłko - 1/7 sztuki (25g)
- Marchew - 1 i 1/4 sztuki (55g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Kasza gryczana, biała - 1/3 woreczka (40g)

Sposób przygotowania:

Przygotować gulasz i podawać z kaszą i surówką

PRZEPIS: Kompot - 1 porcja

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

- Wiórki kokosowe - 1/3 łyżki (2g)
- Herbatniki - 4 sztuki (20g)
- Mąka ziemniaczana - 1/3 łyżki (10g)
- Truskawki - 2/3 szklanki (100g)

Sposób przygotowania:

Pokrojone truskawki zalać wrzątkiem (3/4 szklanki) i gotować, do momentu, aż będą miękkie. Następnie całość zblendować na gładki płyn. Mąkę ziemniaczaną rozprowadzić w około 1/4 szklanki zimnej wody. Mieszać do momentu, aż nie będzie grudek. Następnie wlać powstałą mieszaninę do przygotowanego wcześniej musu truskawkowego, postawić na ogniu i mieszać, aż kisiel zgęstnieje i się zagotuje.
Kisiel posyp wiórkami kokosa.

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: Weka z masłem, kiełbasą żywiecką i pomidorem (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Bułka pszenna zwykła - 1/3 sztuki (30g)
- Kiełbasa żywiecka - 2 i 1/2 plastra (10g)
- Pomidor - 1/8 sztuki (10g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)

Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki.

PRZEPIS: Zupa Neapolitańska (Alergeny: gluten, seler, jaja) - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/8 sztuki (10g)
- Makaron dwujajeczny - 1/4 szklanki (20g)
- Bulion warzywny - 1/3 szklanki (100ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/4 szklanki (25g)
- Passata - 1/8 szklanki (15g)

Sposób przygotowania:

Przygotować zupę

PRZEPIS: Makaron z serem białym na słodko (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) - 1 porcja

- Cukier - 3/4 łyżki (10g)
- Makaron pełnoziarnisty - 2/3 szklanki (50g)
- Ser twarogowy, chudy - 1 i 1/3 plastra (40g)
- Masło ekstra - 3/4 plastra (8g)

Sposób przygotowania:

Makaron ugotować al dente. Ser pokruszyć, masło rozpuścić, wymieszać razem z makaronem, serem i posypać cukrem.

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

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 2 i 1/2 łyżki (30g)
- Cukier - 1/2 łyżki (6g)
- Cukier puder - 2/3 łyżki (6g)
- Drożdże piekarskie, prasowane - 1/8 kostki (2g)
- Marmolada wieloowocowa - 3/4 łyżki (20g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- 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: Chleb pszenno- żytni z masłem i dżemem owocowym (Alergeny: laktoza, gluten) - 1 porcja

- Chleb graham, pszenno-żytni - 1 kromka (30g)
- Dżem z owoców leśnych, niskosłodzony - 1 łyżeczka (15g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)

Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki

PRZEPIS: Zupa z groszku łuskanego z makaronem (Alergeny: seler, gluten, jaja) - 1 porcja

- Makaron dwujajeczny - 1/5 szklanki (15g)
- Groch łuskany, połówki - 1/8 szklanki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Natka pietruszki, suszona - 3 i 1/3 łyżeczki (10g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/4 szklanki (25g)

Sposób przygotowania:

Przygotować zupę

PRZEPIS: Filet drobiowy panierowany z ziemniakami i surówką z marchewki i jabłka (Alergeny: laktoza, gluten, jaja, seler) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (6g)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/7 sztuki (30g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Jabłko - 1/8 sztuki (10g)
- Marchew - 2/3 sztuki (25g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, średnie - 1 i 1/3 sztuki (125g)

Sposób przygotowania:

Pierś rozciąć na cienkie kotlety, przyprawić, obtoczyć w jajku i bułce tartej. Piec w nagrzanym piekarniku na złoty kolor. Ogórka umyć i obrać. Zetrzeć na tarce na małych oczkach. Wymieszać z jogurtem oraz doprawić solą i pieprzem. Podawać z ugotowanymi ziemniakami i surówką.

PRZEPIS: Bułka grahamka z masłem, serem żółtym salami i rzodkiewką (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Bułki grahamki - 1/3 sztuki (30g)
- Rzodkiewka - 2/3 sztuki (10g)
- Ser gouda - 1/3 plastra (10g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)

Sposób przygotowania:

Przygotować bułkę z serem i rzodkiewką.

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 graham z masłem i twarożkiem ogórkowym z koperkiem (Alergeny: gluten, laktoza) - 1 porcja

- Chleb pszenny - 1 i 1/3 kromki (35g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Ogórek - 1/8 sztuki (15g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Ser twarogowy, chudy - 2/3 plastra (20g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Koper, świeży - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)

Sposób przygotowania:

Ogórka obrać i zetrzeć. Ser rozdrobnić widelcem i wymieszać z ogórkiem, oliwą, jogurtem i koperkiem. Twarożkiem posmarować pieczywo.

PRZEPIS: Barszcz czerwony zabielany z ziemniakami (Alergeny: seler, laktoza) - 6 porcji

- Burak - 2 sztuki (210g)
- Cebula - 3/4 sztuki (80g)
- Cukier - 1/2 łyżki (6g)
- Czosnek - 3 i 2/3 ząbka (18g)
- Jabłko - 1/2 sztuki (90g)
- Marchew - 1 sztuka (48g)
- Pietruszka, korzeń - 1 i 1/4 sztuki (90g)
- Estragon, suszony - 2 i 1/3 łyżeczki (12g)
- Liść laurowy, suszony - 15 sztuk (30g)
- Majeranek, suszony - 3 łyżeczki (9g)
- Pieprz czarny - 5 szczypt (5g)
- Tymianek, suszony - 4 łyżeczki (12g)
- Seler korzeniowy - 1/4 sztuki (78g)
- Sól biała - 6 szczypt (6g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/3 sztuki (210g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)
- Ziele angielskie - 2 łyżeczki (6g)

Sposób przygotowania:

Umyć, obrać i pokroić w dosyć cienkie plasterki buraki, dodać pokrojone w ósemki jabłko, przekrojone wzdłuż na 4 części marchewkę i pietruszkę, pokrojoną na ćwiartki cebulę, seler i ząbki czosnku. Zalać 2 litrami wody, wsypać 1 łyżkę soli i gotować (bez przykrycia) ok. 1/2 godz. na wolnym ogniu. Dolać sok z cytryny i wstawić do lodówki do następnego dnia. Przed podaniem barszcz podgrzać,, dodać szczyptę cukru, posolić do smaku, przyprawić tymiankiem, estragonem i pieprzem. Dodać śmietanę. Podawać z ziemniakami.

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

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Miruna, filet - 1/8 sztuki (35g)
- Ogórek - 1/7 sztuki (25g)
- Ogórki konserwowe - 2 i 1/2 sztuki (25g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)
- Ziemniaki - 2 i 1/2 sztuki (225g)

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: 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 - 2/3 łyżki (6ml)
- Proszek do pieczenia - 1/2 łyżeczki (2g)

Sposób przygotowania:

Przygotować pancakes i podawać z polewą.