



# plan ŻYWIENIOWY

---

Przedszkole

**11.05.2026 - 15.05.2026**



SPÓŁDZIELNIA SOCJALNA  
TRADYCJE REGIONALNE



poniedziałek (2026-05-11)	wtorek (2026-05-12)	środa (2026-05-13)	czwartek (2026-05-14)	piątek (2026-05-15)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb pszenny z masłem, schabem pieczonym i pomidorem (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Banan	Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb kukurydziany z masłem, serem żółtym i ogórkiem zielonym (Alergeny: laktoza, gluten) Kiwi	Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Weka z masłem, kielbasą żywiecką i papryką (Alergeny: laktoza, gluten) Gruszka	Płatki kukurydziane na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Weka z masłem i twarogiem waniliowym (Alergeny: laktoza, gluten) Arbuz	Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb graham z masłem, jajkiem gotowanym i sałatą (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) Jabłko
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Zupa królewska (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) Kęski drobiowe w sosie jarzynowym, ryż i marchewka baby (Alergeny: gluten, seler) Kompot	Zupa ogórkowa z zacierką (Alergeny: seler, laktoza) Eskalopek wieprzowy z ziemniakami i surówka z marchewki i selera (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) Kompot	Zupa meksykańska (Alergeny: gluten, jaja, seler) Naleśniki z serem na słodko (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) Kompot	Żurek z jajkiem i kielbasą (Alergeny: gluten, laktoza, seler, jaja) Zraz drobiowy w sosie pomidorowym, kasza i surówka z białej kapusty (Alergeny: gluten, laktoza, seler, jaja) Kompot	Barszcz ukraiński (Alergeny: seler, laktoza, gluten) Ryba panierowana miruna z ziemniakami i surówka z kapusty kiszonej (Alergeny: ryby, gluten, jaja, seler) Kompot
<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>
Koktajl truskawkowy, paluchy kukurydziane (Alergeny: laktoza, gluten)	Bułeczka z kruszonką (Alergeny: gluten, jaja) Woda źródlana	Mini pizza (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Herbata owocowa	Bułka grahamka z masłem, kurczakiem z bobrownik i rzodkiewką (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Woda źródlana	Domowy chlebek bananowy (Alergeny: gluten, jaja) Herbata z cytryną

poniedziałek (2026-05-11)	wtorek (2026-05-12)	środa (2026-05-13)	czwartek (2026-05-14)	piątek (2026-05-15)
<p><b>Energia:</b> Kcal 1022 = 4298 kJ Kcal z tłuszczu 25,82 % Kcal z białka 14,04 % Kcal z węglowodanów 64,32 %</p> <p><b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 164,34 g Błonnik: 20,41 g Skrobia: 81,59 g</p> <p><b>Białko:</b> Białko ogółem: 35,87 g Białko roślinne: 14,03 g Białko zwierzęce: 13,59 g</p> <p><b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 29,32 g Cholesterol: 84,66 mg</p>	<p><b>Energia:</b> Kcal 1054 = 4424 kJ Kcal z tłuszczu 28,54 % Kcal z białka 12,83 % Kcal z węglowodanów 61,90 %</p> <p><b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 163,11 g Błonnik: 17,26 g Skrobia: 77,04 g</p> <p><b>Białko:</b> Białko ogółem: 33,82 g Białko roślinne: 14,23 g Białko zwierzęce: 11,85 g</p> <p><b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 33,42 g Cholesterol: 156,35 mg</p>	<p><b>Energia:</b> Kcal 1043 = 4374 kJ Kcal z tłuszczu 28,20 % Kcal z białka 13,98 % Kcal z węglowodanów 59,49 %</p> <p><b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 155,11 g Błonnik: 12,23 g Skrobia: 58,45 g</p> <p><b>Białko:</b> Białko ogółem: 36,46 g Białko roślinne: 9,84 g Białko zwierzęce: 13,08 g</p> <p><b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 32,68 g Cholesterol: 127,96 mg</p>	<p><b>Energia:</b> Kcal 1072 = 4510 kJ Kcal z tłuszczu 26,19 % Kcal z białka 13,57 % Kcal z węglowodanów 62,13 %</p> <p><b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 166,50 g Błonnik: 16,66 g Skrobia: 88,51 g</p> <p><b>Białko:</b> Białko ogółem: 36,36 g Białko roślinne: 15,83 g Białko zwierzęce: 16,90 g</p> <p><b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 31,20 g Cholesterol: 146,03 mg</p>	<p><b>Energia:</b> Kcal 1003 = 4184 kJ Kcal z tłuszczu 27,16 % Kcal z białka 14,24 % Kcal z węglowodanów 61,93 %</p> <p><b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 155,28 g Błonnik: 24,63 g Skrobia: 78,01 g</p> <p><b>Białko:</b> Białko ogółem: 35,71 g Białko roślinne: 11,43 g Białko zwierzęce: 6,82 g</p> <p><b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 30,27 g Cholesterol: 192,73 mg</p>



11.05.2026 (poniedziałek)

**► Śniadanie (E: 339kcal, B o.: 11.6g, T: 10.76g, W o.: 51.21g)**

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

Chleb pszenny z masłem, schabem pieczonym i pomidorem(Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 155kcal, B o.: 6.09g, T: 5.97g, W o.: 20.43g) 1 porcja

Banan (E: 97kcal, B o.: 1g, T: 0.3g, W o.: 23.5g) 3/4 sztuki (100g)

**► Obiad (E: 450kcal, B o.: 15.92g, T: 15g, W o.: 69.27g)**

Zupa królewska (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 142kcal, B o.: 4.5g, T: 7.17g, W o.: 17.09g) 1 porcja

Kęski drobiowe w sosie jarzynowym, ryż i marchewka baby (Alergeny: gluten, seler) (E: 241kcal, B o.: 10.41g, T: 7.47g, W o.: 34.36g) 1 porcja

Kompot (E: 67kcal, B o.: 1.01g, T: 0.36g, W o.: 17.82g) 1 porcja

**► Podwieczorek (E: 233kcal, B o.: 8.35g, T: 3.56g, W o.: 43.86g)**

Koktajl truskawkowy, paluchy kukurydziane (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 233kcal, B o.: 8.35g, T: 3.56g, W o.: 43.86g) 1 porcja

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1022 kcal	Białko ogółem:	35.87 g
Tłuszcz:	29.32 g	Węglowodany ogółem:	164.34 g
Błonnik pokarmowy:	20.41 g		



12.05.2026 (wtorek)

**► Śniadanie (E: 288kcal, B o.: 7.68g, T: 13.12g, W o.: 35.41g)**

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, serem żółtym i ogórkiem zielonym (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 179kcal, B o.: 4.83g, T: 10.89g, W o.: 15.19g) 1 porcja

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

**► Obiad (E: 585kcal, B o.: 22.12g, T: 14.95g, W o.: 97.83g)**

Zupa ogórkowa z zacierką (Alergeny: seler, laktoza) (E: 176kcal, B o.: 5.63g, T: 5.36g, W o.: 28.59g) 1 porcja

Eskalopek wieprzowy z ziemniakami i surówka z marchewki i selera (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 349kcal, B o.: 15.68g, T: 9.3g, W o.: 53.38g) 1 porcja

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

**► Podwieczorek (E: 181kcal, B o.: 4.02g, T: 5.35g, W o.: 29.87g)**

Bułeczka z kruszonką (Alergeny: gluten, jaja) (E: 181kcal, B o.: 4.02g, T: 5.35g, W o.: 29.87g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1054 kcal	Białko ogółem:	33.82 g
Tłuszcz:	33.42 g	Węglowodany ogółem:	163.11 g
Błonnik pokarmowy:	17.26 g		



13.05.2026 (środa)

**► Śniadanie (E: 307kcal, B o.: 10.24g, T: 12.63g, W o.: 39.99g)**

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 papryką (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 162kcal, B o.: 5.13g, T: 7.94g, W o.: 18.31g) 1 porcja

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

**► Obiad (E: 500kcal, B o.: 19.16g, T: 11.15g, W o.: 82.95g)**

Zupa meksykańska (Alergeny: gluten, jaja, seler) (E: 166kcal, B o.: 7.3g, T: 1.71g, W o.: 30.52g) 1 porcja

Naleśniki z serem na słodko (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) (E: 273kcal, B o.: 10.99g, T: 9.16g, W o.: 36.13g) 1 porcja

Kompot (E: 61kcal, B o.: 0.87g, T: 0.28g, W o.: 16.3g) 1 porcja

**► Podwieczorek (E: 236kcal, B o.: 7.06g, T: 8.9g, W o.: 32.17g)**

Mini pizza (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 235kcal, B o.: 7.04g, T: 8.9g, W o.: 32.08g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1043 kcal	Białko ogółem:	36.46 g
Tłuszcz:	32.68 g	Węglowodany ogółem:	155.11 g
Błonnik pokarmowy:	12.23 g		



14.05.2026 (czwartek)

**► Śniadanie (E: 329kcal, B o.: 8.63g, T: 8.87g, W o.: 51.65g)**

Płatki kukurydziane na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 191kcal, B o.: 5.72g, T: 4.08g, W o.: 34.06g) 1 porcja

Weka z masłem i twarogiem waniliowym (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 102kcal, B o.: 2.31g, T: 4.69g, W o.: 9.19g) 1 porcja

Arbuz (E: 36kcal, B o.: 0.6g, T: 0.1g, W o.: 8.4g) 1/4 plastra (100g)

**► Obiad (E: 606kcal, B o.: 22.72g, T: 16.72g, W o.: 97.3g)**

Żurek z jajkiem i kielbasą (Alergeny: gluten, laktoza, seler, jaja) (E: 124kcal, B o.: 5.9g, T: 3.49g, W o.: 17.7g) 1 porcja

Zraz drobiowy w sosie pomidorowym, kasza i surówka z białej kapusty (Alergeny: gluten, laktoza, seler, jaja) (E: 415kcal, B o.: 15.81g, T: 12.87g, W o.: 61.78g) 1 porcja

Kompot (E: 67kcal, B o.: 1.01g, T: 0.36g, W o.: 17.82g) 1 porcja

**► Podwieczorek (E: 137kcal, B o.: 5.01g, T: 5.61g, W o.: 17.55g)**

Bułka grahamka z masłem, kurczakiem z bobrownik i rzodkiewką (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 137kcal, B o.: 5.01g, T: 5.61g, W o.: 17.55g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1072 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	36.36 g
<b>Tłuszcz:</b>	31.2 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	166.5 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	16.66 g		



15.05.2026 (piątek)

**► Śniadanie (E: 239kcal, B o.: 7.22g, T: 9.58g, W o.: 31.17g)**

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, jajkiem gotowanym i sałatą (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) (E: 140kcal, B o.: 4.87g, T: 7.45g, W o.: 12.75g) 1 porcja

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

**► Obiad (E: 525kcal, B o.: 23.1g, T: 12.51g, W o.: 85.97g)**

Barszcz ukraiński (Alergeny: seler, laktoza, gluten) (E: 188kcal, B o.: 7.87g, T: 4.4g, W o.: 32.87g) 1 porcja

Ryba panierowana miruna z ziemniakami i surówka z kapusty kiszzonej (Alergeny: ryby, gluten, jaja, seler) (E: 324kcal, B o.: 15.1g, T: 8.06g, W o.: 49.87g) 1 porcja

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

**► Podwieczorek (E: 239kcal, B o.: 5.39g, T: 8.18g, W o.: 38.14g)**

Domowy chlebek bananowy (Alergeny: gluten, jaja) (E: 234kcal, B o.: 5.21g, T: 8.15g, W o.: 37.19g) 1 porcja

Herbata z cytryną (E: 5kcal, B o.: 0.18g, T: 0.03g, W o.: 0.95g) 1 porcja

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1003 kcal	Białko ogółem:	35.71 g
Tłuszcz:	30.27 g	Węglowodany ogółem:	155.28 g
Błonnik pokarmowy:	24.63 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 pszenny z masłem, schabem pieczonym i pomidorem (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja**

- Chleb pszenny - 1 i 1/4 kromki (30g)
- Pomidor - 2/3 sztuki (100g)
- Schab chudy, parzony - 2/3 plastra (10g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki

---

**PRZEPIS: Zupa królewska (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) - 1 porcja**

- Makaron zacierka - 1/6 szklanki (25g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 3/4 sztuki (15g)
- Majeranek, suszony - 1 łyżeczka (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Szpinak - 2/3 garści (15g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/2 szklanki (45g)
- Bulion rosółowy - 3/4 szklanki (200ml)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)

**Sposób przygotowania:**

Ugotować zupę.

---

**PRZEPIS: Kęski drobiowe w sosie jarzynowym, ryż i marchewka baby (Alergeny: gluten, seler) - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/7 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 2/3 łyżki (6ml)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczek (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/7 szklanki (25g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/4 szklanki (25g)
- Woda źródlana - 1/8 szklanki (25ml)
- Marchewka mini, surowa - 1/3 garści (45g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kęski, podawać z sosem, ryżem i marchewką.

**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: Koktajl truskawkowy, paluchy kukurydziane (Alergeny: laktoza, gluten) - 1 porcja**

- Banan - 1/3 sztuki (50g)
- Chrupki kukurydziane - 5 garści (25g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 6 łyżek (120g)
- Truskawki - 1/3 szklanki (65g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować koktajl i podawać z biszkoptami

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

- Chleb z mąki kukurydzianej - 3/4 kromki (30g)
- Ogórek - 1/8 sztuki (15g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Ser żółty z kminkiem - 1/2 plastra (10g)

**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 - 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)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1 łyżka (18g)
- Bulion rosółowy - 3/4 szklanki (200ml)
- Masło ekstra - 1/3 plastra (3g)
- Ziemiaki, średnie - 1/3 sztuki (35g)
- 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 połową masła i mieszając smażyć przez około 2 minuty. W międzyczasie dodać liść laurowy, ziele 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:** Eskalopek wieprzowy z ziemniakami i surówka z marchewki i selera (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Marchew - 2/3 sztuki (25g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10ml)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (15g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/7 porcji (35g)
- Majonez light - 1/5 łyżki (5g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować eskalopki z ziemniakami i surówką.

---

**PRZEPIS:** Bułeczka z kruszonką (Alergeny: gluten, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 2 łyżki (25g)
- Cukier - 1/2 łyżki (6g)
- Cukier puder - 1/2 łyżki (5g)
- Drożdże piekarskie, prasowane - 1/8 kostki (2g)
- Margaryna 80% tłuszczu - 1/4 plastra (5g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować bułeczki. Posypać kruszonką.

---

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

- Chleb pszenny - 1 i 1/4 kromki (30g)
- Kiełbasa żywiecka - 2 i 1/2 plastra (10g)
- Papryka czerwona - 1/7 sztuki (30g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki

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

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/8 sztuki (6g)
- Bulion warzywny - 3/4 szklanki (200ml)
- Cebula - 1/7 sztuki (15g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Makaron łazanki - 1/7 szklanki (15g)
- Papryka czerwona, konserwowa - 3/4 plastra (25g)
- Pomidor - 1/8 sztuki (15g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, średnie - 1/2 sztuki (45g)
- Kukurydza, konserwowa - 1/2 łyżki (10g)
- Fasola konserwowa, w puszcze - 1/8 szklanki (6g)
- Liść lubczyku, suszony - 3 sztuki (6g)


**Sposób przygotowania:**

Piersi kurczaka oczyścić z błonek i kostek, następnie pokroić na małe kawałeczki. Doprawić solą, obtoczyć w mieszance mąki, kurkumy i chili w proszku. Odłożyć. Zagotować bulion w średnim garnku i trzymać go na minimalnym ogniu pod przykryciem. Kukurydżę z puszki wyłożyć na sitko i przepłukać wodą. Pomidory sparzyć, obrać, wykroić gniazdo nasienne, usunąć pestki, a miąższ zmiksować (można zastąpić pomidorami z puszki). Cebulę pokroić w kosteczkę. Rozgrzać dużą i głęboką patelnię, dodać masło, cebulę oraz papryczkę chili. Smażyć na umiarkowanym ogniu przez około 4 minuty, aż cebula będzie szklista, pod koniec dodać drobno posiekany czosnek. Zwiększyć ogień, dodać piersi kurczaka i obsmażyć przez około 1,5 minuty. Następnie dodać kukurydżę i pomidory, smażyć razem przez minutę. Wlać 1 szklankę gorącego bulionu i zagotować. Gotować przez około 3 minuty. Zawartość patelni przełożyć do reszty gorącego bulionu w garnku i zagotować na większym ogniu. Gotować przez 2 minuty. Odląć 1 szklankę zupy (bez kurczaka) i zmiksować ją blenderem. Przełać do reszty zupy, zagotować. Gotować jeszcze przez około 1 - 2 minuty, następnie dodać posiekaną kolendrę i wymieszać.

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

- Jaja kurze, całe - 1/3 sztuki (20g)
- Cukier - 3/4 łyżki (10g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 2 i 1/2 łyżki (30g)
- 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 - 2 i 1/2 łyżki (30g)
- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Drożdże babuni, świeże - 1/8 kostki (4g)
- Olej rzepakowy - 2/3 łyżki (6ml)
- Ser gouda - 1/3 plastra (10g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Kukurydza, konserwowa - 3/4 łyżki (15g)
- Passata - 1/8 szklanki (15g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)


**Sposób przygotowania:**

Przygotować ciasto i upiec mini pizzę

---

**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: Weka z masłem i twarogiem waniliowym (Alergeny: laktoza, gluten) - 1 porcja**

- Ekstrakt wanilii - 1 i 1/2 łyżeczki (6ml)
- Miód pszczoły - 1/3 łyżki (10g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 1/3 plastra (12g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Bułka pszenna - (30g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki

---

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

- Bulion warzywny - 1/6 szklanki (40ml)
- Czosnek - 2 ząbki (10g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 3/4 łyżki (15g)
- Ziemniaki, średnie - 1/2 sztuki (45g)
- Jaja gotowane - 1/5 sztuki (10g)
- Kiełbasa z kurczaka - 1/8 sztuki (10g)
- Żurek staropolski, butelka Artman - 1/8 opakowania (40ml)

**Sposób przygotowania:**

Do ugotowanego bulionu warzywnego dodać pokrojoną w plasterki kiełbasę i czosnek. Gotować jeszcze przez pół godziny. Wyciągnąć kiełbasę 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:** Zraz drobiowy w sosie pomidorowym, kasza i surówka z białej kapusty (Alergeny: gluten, laktoza, seler, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/7 sztuki (30g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (65g)
- Mąka ziemniaczana - 1/5 łyżki (5g)
- Olej rzepakowy - 3/4 łyżki (8ml)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Kasza jęczmienna, pęczak - 2/3 woreczka (65g)
- Majonez light - 1/4 łyżki (6g)
- Passata - 1/8 szklanki (25g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)



#### Sposób przygotowania:

Mięso mielone przełożyć do miski. Jedną marchewkę obrać i zetrzeć na tarce z grubymi oczkami, dodać do masy. Dodać pokrojone drobno: paprykę, natkę pietruszki, szczypiorek. Wbić jajko, dodać mąkę, przyprawić do smaku ziołami, solą i pieprzem. Przygotować sos z warzyw. Wszystko razem dokładnie wymieszać. Danie podawać z ziemniakami i surówką.

**PRZEPIS:** Bułka grahamka z masłem, kurczakiem z bobrownik i rzodkiewką (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Bułki grahamki - 1/3 sztuki (30g)
- Rzodkiewka - 1 sztuka (15g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Szyńka z piersi kurczaka - 2/3 plastra (10g)



#### Sposób przygotowania:

Przygotować bułkę.

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

- Jaja kurze, całe - 1/3 sztuki (20g)
- Chleb graham, pszenno-żytni - 1 kromka (30g)
- Sałata - 1/8 sztuki (10g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)



#### Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki.

**PRZEPIS: Barszcz ukraiński (Alergeny: seler, laktoza, gluten) - 1 porcja**

- Burak - 1/7 sztuki (15g)
- Cebula - 1/6 sztuki (18g)
- Czosnek - 2 ząbki (10g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (20g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Oliwa z oliwek - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (13g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/6 sztuki (54g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 3/4 łyżki (15g)
- Ziemniaki, późne - 1/2 sztuki (45g)
- Mięso z ud kurczaka, ze skórą - 1/8 sztuki (4g)
- Fasola biała, surowa - (10g)
- Sok z cytryny - 1/3 łyżki (2ml)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

Ugotować buraki w łupinach ok. 3 godziny. Do zimnej wody włożyć zeberka, jak woda zacznie się gotować, dodać w kawałku seler oraz pietruszkę, 2 garści posiekanej kapusty, cebuli, dodać marchewkę pokrojoną w słupki oraz buraki. Dodać liście laurowe, ziele angielskie, czosnek, natkę pietruszki, szczyptę soli. Całość gotować ok. 1 godzinę. Po tym czasie dodać fasolę i pokrojone w kostkę ziemniaki. Jak ziemniaki będą miękkie dodać 2 łyżeczki koncentratu pomidorowego i 1/2 łyżeczki soku z cytryny. Gotować jeszcze 10 min i na koniec zaprawić śmietaną.

**PRZEPIS: Ryba panierowana miruna z ziemniakami i surówka z kapusty kiszonej (Alergeny: ryby, gluten, jaja, seler) - 1 porcja**

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Kapusta kiszona, w zalewie, słoik - 1/2 szklanki (60g)
- Miruna, filet - 1/7 sztuki (50g)
- Oliwa z oliwek - 2/3 łyżki (6ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)
- Ziemniaki - 2 i 1/3 sztuki (220g)

**Sposób przygotowania:**

Rybę umyć, oprószyć solą i pieprzem, obtoczyć w jajku i bułce tartej i smażyć na oleju. Ziemniaki ugotować, następnie przygotować z nich purée. Podawać z kapustą kiszoną.

**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.

---

**PRZEPIS: Herbata z cytryną - 1 porcja**

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



**Sposób przygotowania:**

Do herbaty dodać cytrynę.

---