plan ŻYWIENIOWY

Przedszkole

12.01.2026 - 16.01.2026

SPÓŁDZIELNIA SOCJALNA
TRADYCJE REGIONALNE

poniedziałek (2026-01-12)	wtorek (2026-01-13)	środa (2026-01-14)	czwartek (2026-01-15)	piątek (2026-01-16)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb pszenny masłem, schabem maślanym i ogórkiem zielonym (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Jabłko	Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb kukurydziany z masłem, serem żółtym salami i pomidorem (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Mandarynki	Kuleczki wielozbożowe na mleku (Alergeny: laktoza, gluten, kakao) Weka z masłem i serkiem truskawkowym (Alergeny: laktoza, gluten) Banan	Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb pszenno-żytni z masłem, kiełbasą żywiecką i rzodkiewką (Alergeny: laktoza, gluten) Kiwi	Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb graham z masłem, sałatą zieloną i jajkiem gotowanym (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) Gruszka
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa pomidorowa z ryżem (Alergeny: seler, laktoza) Spaghetti bolognese (Alergeny: gluten, jaja, seler) Kompot	Zupa pekińska z warzywami (Alergeny: jaja, seler, gluten) Kęski drobiowe w sosie koperkowym, ryż i surówka z marchewki z chrzanem (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Kompot	Krem z cukinii z grzankami (Alergeny: gluten, laktoza, seler, jaja) Filet drobiowy panierowany, ziemniaki i surówka pekińska (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) Kompot	Rosół z makaronem (Alergeny: gluten, seler, jaja) Sznycelek wieprzowy, ziemniaki i surówka z białej kapusty (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Kompot	Zupa krupnik z ziemniakami (Alergeny: seler, gluten) Paruchy z nadzieniem owocowym (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) Kompot
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Kasza manna na mleku z sokiem malinowym, kruche ciastko (Alergeny: gluten, laktoza)	Mini drożdżówka z marmoladą (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) Herbata z cytryną	Chleb graham z masłem, kurczakiem z bobrownik i papryką (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Herbata owocowa	Pancakes z cukrem pudrem (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) Woda źródlana	Serniczek na zimno, paluchy kukurydziane (Alergeny: laktoza, gluten)

poniedziałek (2026-01-12)	wtorek (2026-01-13)	środa (2026-01-14)	czwartek (2026-01-15)	piątek (2026-01-16)
Energia: Kcal 1076 = 4510 kJ Kcal z tłuszczy 27,47 % Kcal z białka 13,34 % Kcal z węglowodanów 61,75 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 166,11 g Błonnik: 13,13 g Skrobia: 84,44 g **Białko:** Białko ogółem: 35,89 g Białko roślinne: 10,52 g Białko zwierzęce: 7,81 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 32,84 g Cholesterol: 73,08 mg	**Energia:** Kcal 1015 = 4255 kJ Kcal z tłuszczy 28,61 % Kcal z białka 12,69 % Kcal z węglowodanów 61,49 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 156,02 g Błonnik: 15,40 g Skrobia: 51,20 g **Białko:** Białko ogółem: 32,19 g Białko roślinne: 10,09 g Białko zwierzęce: 12,47 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 32,27 g Cholesterol: 132,48 mg	**Energia:** Kcal 1044 = 4801 kJ Kcal z tłuszczy 26,72 % Kcal z białka 13,87 % Kcal z węglowodanów 62,50 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 163,12 g Błonnik: 17,68 g Skrobia: 66,82 g **Białko:** Białko ogółem: 36,20 g Białko roślinne: 14,82 g Białko zwierzęce: 16,27 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 31,00 g Cholesterol: 111,96 mg	**Energia:** Kcal 1004 = 4202 kJ Kcal z tłuszczy 27,92 % Kcal z białka 13,15 % Kcal z węglowodanów 61,96 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 155,52 g Błonnik: 17,36 g Skrobia: 67,52 g **Białko:** Białko ogółem: 33,00 g Białko roślinne: 13,74 g Białko zwierzęce: 6,16 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 31,15 g Cholesterol: 101,42 mg	**Energia:** Kcal 1002 = 4169 kJ Kcal z tłuszczy 25,29 % Kcal z białka 13,09 % Kcal z węglowodanów 64,32 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 161,13 g Błonnik: 14,81 g Skrobia: 91,74 g **Białko:** Białko ogółem: 32,78 g Białko roślinne: 13,82 g Białko zwierzęce: 12,57 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 28,16 g Cholesterol: 149,18 mg

12.01.2026 (poniedziałek)

Śniadanie (E: 288kcal, B o.: 10.64g, T: 10.75g, W o.: 38.87g)

Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) (E: 87kcal, B o.: 4.51g, T: 4.49g, W o.: 7.28g)	1 porcja
Chleb pszenny masłem, schabem maślanym i ogórkiem zielonym (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 151kcal, B o.: 5.73g, T: 5.86g, W o.: 19.49g)	1 porcja
Jabłko (E: 50kcal, B o.: 0.4g, T: 0.4g, W o.: 12.1g)	2/3 sztuki (100g)

Obiad (E: 502kcal, B o.: 16.83g, T: 16.53g, W o.: 76.04g)

Zupa pomidorowa z ryżem (Alergeny: seler, laktoza) (E: 181kcal, B o.: 4.02g, T: 10.95g, W o.: 18.04g)	1 porcja
Spaghetti bolognese (Alergeny: gluten, jaja, seler) (E: 264kcal, B o.: 12.07g, T: 5.33g, W o.: 42.9g)	1 porcja
Kompot (E: 57kcal, B o.: 0.74g, T: 0.25g, W o.: 15.1g)	1 porcja

Podwieczorek (E: 286kcal, B o.: 8.42g, T: 5.56g, W o.: 51.2g)

Kasza manna na mleku z sokiem malinowym, kruche ciastko (Alergeny: gluten, laktoza) (E: 286kcal, B o.: 8.42g, T: 5.56g, W o.: 51.2g)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1076 kcal	**Białko ogółem:**	35.89 g
Tłuszcz:	32.84 g	**Węglowodany ogółem:**	166.11 g
Błonnik pokarmowy:	13.13 g		

13.01.2026 (wtorek)

Śniadanie (E: 271kcal, B o.: 7.41g, T: 12.72g, W o.: 32.59g)

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 salami i pomidorem (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 177kcal, B o.: 4.86g, T: 10.79g, W o.: 15.07g)	1 porcja
Mandarynki (E: 45kcal, B o.: 0.6g, T: 0.2g, W o.: 11.2g)	1 i 1/2 sztuki (100g)

Obiad (E: 509kcal, B o.: 19.34g, T: 13.34g, W o.: 83.25g)

Zupa pekińska z warzywami (Alergeny: jaja, seler, gluten) (E: 244kcal, B o.: 7.55g, T: 6.27g, W o.: 40.59g)	1 porcja
Kęski drobiowe w sosie koperkowym, ryż i surówka z marchewki z chrzanem (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 206kcal, B o.: 10.99g, T: 6.81g, W o.: 26.96g)	1 porcja
Kompot (E: 59kcal, B o.: 0.8g, T: 0.26g, W o.: 15.7g)	1 porcja

Podwieczorek (E: 235kcal, B o.: 5.44g, T: 6.21g, W o.: 40.18g)

Mini drożdżówka z marmoladą (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) (E: 230kcal, B o.: 5.26g, T: 6.18g, W o.: 39.23g)	1 porcja
Herbata z cytryną (E: 5kcal, B o.: 0.18g, T: 0.03g, W o.: 0.95g)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1015 kcal	**Białko ogółem:**	32.19 g
Tłuszcz:	32.27 g	**Węglowodany ogółem:**	156.02 g
Błonnik pokarmowy:	15.4 g		

14.01.2026 (środa)

Śniadanie (E: 433kcal, B o.: 12.98g, T: 9.7g, W o.: 75.09g)

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 serkiem truskawkowym (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 161kcal, B o.: 4.3g, T: 5.68g, W o.: 23.81g)	1 porcja
Banan (E: 97kcal, B o.: 1g, T: 0.3g, W o.: 23.5g)	3/4 sztuki (100g)

Obiad (E: 482kcal, B o.: 18.54g, T: 15.49g, W o.: 72.53g)

Krem z cukinii z grzankami (Alergeny: gluten, laktoza, seler, jaja) (E: 121kcal, B o.: 4.5g, T: 5.93g, W o.: 12.86g)	1 porcja
Filet drobiowy panierowany, ziemniaki i surówka pekińska (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 304kcal, B o.: 13.3g, T: 9.31g, W o.: 44.57g)	1 porcja
Kompot (E: 57kcal, B o.: 0.74g, T: 0.25g, W o.: 15.1g)	1 porcja

Podwieczorek (E: 129kcal, B o.: 4.68g, T: 5.81g, W o.: 15.5g)

Chleb graham z masłem, kurczakiem z bobrownik i papryką (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 128kcal, B o.: 4.66g, T: 5.81g, W o.: 15.41g)	1 porcja
Herbata owocowa (E: 1kcal, B o.: 0.02g, T: 0g, W o.: 0.09g)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1044 kcal	**Białko ogółem:**	36.2 g
Tłuszcz:	31 g	**Węglowodany ogółem:**	163.12 g
Błonnik pokarmowy:	17.68 g		

15.01.2026 (czwartek)

Śniadanie (E: 276kcal, B o.: 9.98g, T: 11.29g, W o.: 34.39g)

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, kiełbasą żywiecką i rzodkiewką (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 129kcal, B o.: 4.57g, T: 6.3g, W o.: 13.21g)	1 porcja
Kiwi (E: 60kcal, B o.: 0.9g, T: 0.5g, W o.: 13.9g)	1 i 1/3 sztuki (100g)

Obiad (E: 509kcal, B o.: 17.72g, T: 12.93g, W o.: 86.31g)

Rosół z makaronem (Alergeny: gluten, seler, jaja) (E: 158kcal, B o.: 6.32g, T: 3.88g, W o.: 25.75g)	1 porcja
Sznycelek wieprzowy, ziemniaki i surówka z białej kapusty (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 292kcal, B o.: 10.6g, T: 8.79g, W o.: 44.86g)	1 porcja
Kompot (E: 59kcal, B o.: 0.8g, T: 0.26g, W o.: 15.7g)	1 porcja

Podwieczorek (E: 219kcal, B o.: 5.3g, T: 6.93g, W o.: 34.82g)

Pancakes z cukrem pudrem (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) (E: 219kcal, B o.: 5.3g, T: 6.93g, W o.: 34.82g)	1 porcja
Woda źródlana (E: 0kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 0g)	1/3 szklanki (100ml)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1004 kcal	**Białko ogółem:**	33 g
Tłuszcz:	31.15 g	**Węglowodany ogółem:**	155.52 g
Błonnik pokarmowy:	17.36 g		

16.01.2026 (piątek)

Śniadanie (E: 258kcal, B o.: 8.97g, T: 9.89g, W o.: 33.98g)

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, sałatą zieloną i jajkiem gotowanym (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) (E: 151kcal, B o.: 6.42g, T: 7.96g, W o.: 13.26g)	1 porcja
Gruszka (E: 58kcal, B o.: 0.6g, T: 0.2g, W o.: 14.4g)	3/4 sztuki (100g)

Obiad (E: 648kcal, B o.: 17.8g, T: 16.86g, W o.: 111.64g)

Zupa krupnik z ziemniakami (Alergeny: seler, gluten) (E: 82kcal, B o.: 2.61g, T: 3.6g, W o.: 12.02g)	1 porcja
Paruchy z nadzieniem owocowym (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) (E: 517kcal, B o.: 14.65g, T: 13.08g, W o.: 86.48g)	1 porcja
Kompot (E: 49kcal, B o.: 0.54g, T: 0.18g, W o.: 13.14g)	1 porcja

Podwieczorek (E: 96kcal, B o.: 6.01g, T: 1.41g, W o.: 15.51g)

Serniczek na zimno, paluchy kukurydziane (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 96kcal, B o.: 6.01g, T: 1.41g, W o.: 15.51g)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1002 kcal	**Białko ogółem:**	32.78 g
Tłuszcz:	28.16 g	**Węglowodany ogółem:**	161.13 g
Błonnik pokarmowy:	14.81 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 masłem, schabem maślanym 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: Zupa pomidorowa z ryżem (Alergeny: seler, laktoza) - 1 porcja

- Koncentrat pomidorowy 30% - 2 łyżeczki (30g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pomidor - 1/5 sztuki (35g)
- Pieprz czarny - 3 szczypty (3g)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (10g)
- 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: 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 - 1/8 szklanki (15g)

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: Kompot - 1 porcja

- Maliny - 1/2 garści (35g)
- Truskawki - 1/4 szklanki (35g)
- Miód - 1/3 łyżki (10g)

Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Kasza manna na mleku z sokiem malinowym, kruche ciastko (Alergeny: gluten, laktoza) - 1 porcja

- Kasza manna - 1/7 szklanki (25g)
- Miód pszczeli - 1/3 łyżki (10g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 2/3 szklanki (150ml)
- Ciastka kruche - 1 i 1/2 sztuki (15g)
- Sok malinowy, koncentrat - 1 łyżka (10ml)

Sposób przygotowania:

Odlać do miski pół szklanki zimnego mleka, a resztę zagotować ze szczyptą soli. Do miski z mlekiem dodać 1,5 łyżki kaszy manny, wymieszać i wlać do gotującego się mleka. Gotować do momentu aż kasza napęcznieje. Gotową kaszkę polać sokiem malinowym.

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 salami i pomidorem (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki.

PRZEPIS: Zupa pekińska z warzywami (Alergeny: jaja, seler, gluten) - 1 porcja

- Makaron dwujajeczny - 1/5 szklanki (15g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/8 sztuki (10g)
- Ketchup, łagodny - 1 łyżka (15g)
- Mąka ziemniaczana - 1 łyżka (25g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 1/2 sztuki (10g)
- Przecier pomidorowy - 2/3 łyżki (10g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/4 szklanki (25g)
- Bulion rosołowy - 3/4 szklanki (200ml)

Sposób przygotowania:

Z wszystkich składników przygotować zupę

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

- Filet z piersi kurczaka - 1/6 sztuki (35g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (4ml)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/7 szklanki (25g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Koper, świeży - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Chrzan tarty - 2/3 łyżeczki (6g)

Sposób przygotowania:

Przygotować kęski drobiowe, podawać z sosem, ryżem i surówką

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

Sposób przygotowania:

Przygotować drożdżówki.

PRZEPIS: Herbata z cytryną - 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

Do herbaty dodać cytrynę.

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 serkiem truskawkowym (Alergeny: laktoza, gluten) - 1 porcja

- Chleb pszenny - 1 i 1/4 kromki (30g)
- Cukier waniliowy - 1 i 1/2 łyżeczki (6g)
- Truskawki - 1/8 szklanki (15g)
- Twaróg półtłusty, mielony - 1/3 plastra (10g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)

Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki

PRZEPIS: Krem z cukinii z grzankami (Alergeny: gluten, laktoza, seler, jaja) - 1 porcja

- Groszek ptysiowy - 1/3 szklanki (10g)
- Bulion warzywny - 3/4 szklanki (200ml)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Cukinia - 1/8 sztuki (55g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Oliwa z oliwek - 1/5 łyżki (2ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

Sposób przygotowania:

W garnku na łyżeczce oliwy podsmażyć pokrojoną w kostkę cebulę oraz przeciśnięty przez praskę czosnek. Dodać pokrojoną na małe kawałki cukinię i dusić kilka minut. Zalać wszystko bulionem i gotować do miękkości cukinii – 10-15 minut.
W tym czasie przygotować dietetyczne grzanki – kromki grahama podpiecz w tosterze lub opiekaczu i już podpieczone pokroić w kostkę. Można natrzeć kromki podpieczonego chleba graham czosnkiem. Zupę zmiksować blenderem i doprawić. Rozlać do miseczek, dodać po łyżeczce jogurtu i po porcji grzanek.

PRZEPIS: Filet drobiowy panierowany, ziemniaki i surówka pekińska (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (5g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/7 sztuki (30g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Kapusta pekińska - 3/4 liścia (45g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Ogórek - 1/3 sztuki (65g)
- Olej rzepakowy - 2/3 łyżki (7ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, średnie - 2 sztuki (180g)
- Koper, świeży - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)

Sposób przygotowania:

Przygotować obiad

PRZEPIS: Chleb graham z masłem, kurczakiem z bobrownik i papryką (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (10g)
- Szynka gotowana z piersi kurczaka - 3/4 plastra (10g)
- 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, kiełbasą żywiecką i rzodkiewką (Alergeny: laktoza, gluten) - 1 porcja

- Chleb graham, pszenno-żytni - 1 kromka (30g)
- Kiełbasa żywiecka - 2 i 1/2 plastra (10g)
- Rzodkiewka - 1 i 1/3 sztuki (20g)
- Masło ekstra - 1/3 plastra (4g)

Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki

PRZEPIS: Rosół z makaronem (Alergeny: gluten, seler, jaja) - 1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 1/8 sztuki (10g)
- Makaron gniazda, nitki - 3/4 sztuki (25g)
- Marchew - 1/2 sztuki (24g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/8 sztuki (14g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (12g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

Sposób przygotowania:

Wlać 3 litry wody do garnka. Nastawić wodę, wrzucić umyte udka. Po kolei kroić wszystkie warzywa i wrzucać je do garnka. Dodać ziele angielskie i liść laurowy, a następnie sól i pieprz do smaku. Po wrzuceniu warzyw zostawić rosół na małym gazie na 1-1.5 godziny. Podawać z makaronem.

PRZEPIS: Sznycelek wieprzowy, ziemniaki i surówka z białej kapusty (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (45g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/3 sztuki (210g)
- Wieprzowina, mięso mielone - 1/5 porcji (30g)

Sposób przygotowania:

Przygotować sznycelki i podawać z ziemniakami, marchewką i groszkiem

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

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 2 i 1/2 łyżki (30g)
- Cukier - 3/4 łyżki (10g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/7 szklanki (30ml)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Proszek do pieczenia - 1 łyżeczka (4g)

Sposób przygotowania:

Przygotować pancakes i podawać z polewą.

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

- Jaja kurze, całe - 1/3 sztuki (20g)
- Sałata - 1/8 sztuki (10g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny - 3/4 kromki (30g)

Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki.

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

- Cebula - 1/7 sztuki (15g)
- Marchew - 2/3 sztuki (25g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Liść laurowy, suszony - 2 i 1/2 sztuki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/4 szklanki (25g)
- Ziemniaki, średnie - 1/8 sztuki (10g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/8 sztuki (4g)
- 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: Paruchy z nadzieniem owocowym (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) - 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

Przygotować paruchy.

PRZEPIS: Serniczek na zimno, paluchy kukurydziane (Alergeny: laktoza, gluten) - 1 porcja

- Borówka amerykańska, mrożona - 1/8 opakowania (10g)
- Chrupki kukurydziane - 3 garście (15g)
- Galaretka o smaku cytrynowym Dr. Oetker - 1/8 porcji (5g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Twaróg półtłusty, mielony - 3/4 plastra (25g)

Sposób przygotowania:

Przygotować deserki