plan ŻYWIENIOWY

Przedszkole

12.10.2026 - 16.10.2026

SPÓŁDZIELNIA SOCJALNA
TRADYCJE REGIONALNE

poniedziałek (2026-10-12)	wtorek (2026-10-13)	środa (2026-10-14)	czwartek (2026-10-15)	piątek (2026-10-16)
Śniadanie	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**
Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb pszenny z masłem, szynka wieprzowa i pomidor (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Mandarynki	Kawa zbożowa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb wieloziarnisty z masłem, serem żółtym i sałatą zieloną (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Jabłko	Płatki kukurydziane na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Weka z masłem i twarożkiem naturalnym z truskawkami (Alergeny: laktoza, gluten) Banan	Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb kukurydziany z masłem, pasta z kurczaka i rzodkiewka (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Śliwki	Kawa zbożowa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb graham z masłem i pastą z jajek i awokado (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) Gruszka
Obiad	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**
Zupa królewska z kurczakiem (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) Makaron z białym serem podany z koktajlem z jagód leśnych (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) Woda mineralna	Zupa ogórkowa z ryżem (Alergeny: seler, gluten, laktoza) Paluszek drobiowy panierowany, ziemniaki i mizeria (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) Kompot	Krem cebulowo-ziemniaczany z grzankami (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Pieczone pulpeciki rybne w sosie koperkowym, ziemniaki i surówka z białej kapusty (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) Kompot	Zupa fasolowa (Alergeny: gluten, seler) Gulasz wieprzowy, kasza i marchewka baby (Alergeny: gluten, seler) Woda źródlana	Barszcz czerwony zabielany z ziemniakami (Alergeny: seler, laktoza) Łazanki z kapustą i pieczarkami (Alergeny: gluten, seler) Kompot
Podwieczorek	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**
Chleb graham z masłem, pasztetem z indyka i papryką (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Herbata owocowa	Bułeczka z kruszonką (Alergeny: gluten, jaja) Woda źródlana	Bułka grahamka z masłem, humusem z ciecierzycy i suszonych pomidorów, ogórek zielony (Alergeny: gluten, seler) Herbata owocowa	Pancakes z polewą jogurtowo-brzoskwiniową (Alergeny: laktoza, gluten)	Ciasto czekoladowe (Alergeny: gluten, jaja) Woda źródlana

poniedziałek (2026-10-12)	wtorek (2026-10-13)	środa (2026-10-14)	czwartek (2026-10-15)	piątek (2026-10-16)
Energia: Kcal 1018 = 4279 kJ Kcal z tłuszczy 27,74 % Kcal z białka 14,25 % Kcal z węglowodanów 61,06 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 155,39 g Błonnik: 15,97 g Skrobia: 114,08 g **Białko:** Białko ogółem: 36,27 g Białko roślinne: 18,46 g Białko zwierzęce: 7,35 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 31,38 g Cholesterol: 119,96 mg	**Energia:** Kcal 1043 = 4382 kJ Kcal z tłuszczy 25,90 % Kcal z białka 13,65 % Kcal z węglowodanów 62,78 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 163,69 g Błonnik: 15,85 g Skrobia: 97,55 g **Białko:** Białko ogółem: 35,59 g Białko roślinne: 14,37 g Białko zwierzęce: 15,77 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 30,02 g Cholesterol: 129,33 mg	**Energia:** Kcal 1094 = 4599 kJ Kcal z tłuszczy 27,14 % Kcal z białka 12,22 % Kcal z węglowodanów 63,22 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 172,91 g Błonnik: 16,45 g Skrobia: 90,80 g **Białko:** Białko ogółem: 33,41 g Białko roślinne: 16,18 g Białko zwierzęce: 6,70 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 32,99 g Cholesterol: 74,66 mg	**Energia:** Kcal 1018 = 4281 kJ Kcal z tłuszczy 29,14 % Kcal z białka 14,14 % Kcal z węglowodanów 61,17 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 155,67 g Błonnik: 20,60 g Skrobia: 76,78 g **Białko:** Białko ogółem: 35,99 g Białko roślinne: 16,09 g Białko zwierzęce: 10,70 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 32,96 g Cholesterol: 110,94 mg	**Energia:** Kcal 1077 = 4499 kJ Kcal z tłuszczy 27,51 % Kcal z białka 11,46 % Kcal z węglowodanów 64,17 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 172,79 g Błonnik: 18,05 g Skrobia: 106,49 g **Białko:** Białko ogółem: 30,86 g Białko roślinne: 14,04 g Białko zwierzęce: 6,98 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 32,92 g Cholesterol: 169,30 mg

12.10.2026 (poniedziałek)

Śniadanie (E: 274kcal, B o.: 10.09g, T: 11.01g, W o.: 35.45g)

Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) (E: 87kcal, B o.: 4.51g, T: 4.49g, W o.: 7.28g)	1 porcja
Chleb pszenny z masłem, szynka wieprzowa i pomidor (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 142kcal, B o.: 4.98g, T: 6.32g, W o.: 16.97g)	1 porcja
Mandarynki (E: 45kcal, B o.: 0.6g, T: 0.2g, W o.: 11.2g)	1 i 1/2 sztuki (100g)

Obiad (E: 606kcal, B o.: 22.78g, T: 13.95g, W o.: 102.44g)

Zupa królewska z kurczakiem (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 143kcal, B o.: 7.71g, T: 2.75g, W o.: 25.21g)	1 porcja
Makaron z białym serem podany z koktajlem z jagód leśnych (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) (E: 463kcal, B o.: 15.07g, T: 11.2g, W o.: 77.23g)	1 porcja
Woda mineralna (E: 0kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 0g)	1 porcja

Podwieczorek (E: 138kcal, B o.: 3.4g, T: 6.42g, W o.: 17.5g)

Chleb graham z masłem, pasztetem z indyka i papryką (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 137kcal, B o.: 3.38g, T: 6.42g, W o.: 17.41g)	1 porcja
Herbata owocowa (E: 1kcal, B o.: 0.02g, T: 0g, W o.: 0.09g)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1018 kcal	**Białko ogółem:**	36.27 g
Tłuszcz:	31.38 g	**Węglowodany ogółem:**	155.39 g
Błonnik pokarmowy:	15.97 g		

13.10.2026 (wtorek)

Śniadanie (E: 258kcal, B o.: 9.4g, T: 10.67g, W o.: 31.91g)

Kawa zbożowa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 49kcal, B o.: 1.95g, T: 1.73g, W o.: 6.32g)	1 porcja
Chleb wieloziarnisty z masłem, serem żółtym i sałatą zieloną (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 159kcal, B o.: 7.05g, T: 8.54g, W o.: 13.49g)	1 porcja
Jabłko (E: 50kcal, B o.: 0.4g, T: 0.4g, W o.: 12.1g)	2/3 sztuki (100g)

Obiad (E: 564kcal, B o.: 20.82g, T: 13.02g, W o.: 95.07g)

Zupa ogórkowa z ryżem (Alergeny: seler, gluten, laktoza) (E: 175kcal, B o.: 5.01g, T: 2.18g, W o.: 35.38g)	1 porcja
Paluszek drobiowy panierowany, ziemniaki i mizeria (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 349kcal, B o.: 15.55g, T: 10.67g, W o.: 49.86g)	1 porcja
Kompot (E: 40kcal, B o.: 0.26g, T: 0.17g, W o.: 9.83g)	1 porcja

Podwieczorek (E: 221kcal, B o.: 5.37g, T: 6.33g, W o.: 36.71g)

Bułeczka z kruszonką (Alergeny: gluten, jaja) (E: 221kcal, B o.: 5.37g, T: 6.33g, W o.: 36.71g)	1 porcja
Woda źródlana (E: 0kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 0g)	1/3 szklanki (100ml)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1043 kcal	**Białko ogółem:**	35.59 g
Tłuszcz:	30.02 g	**Węglowodany ogółem:**	163.69 g
Błonnik pokarmowy:	15.85 g		

14.10.2026 (środa)

Śniadanie (E: 348kcal, B o.: 9.68g, T: 8.79g, W o.: 59.71g)

Płatki kukurydziane na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 98kcal, B o.: 3.99g, T: 3.45g, W o.: 13.16g)	1 porcja
Weka z masłem i twarożkiem naturalnym z truskawkami (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 153kcal, B o.: 4.69g, T: 5.04g, W o.: 23.05g)	1 porcja
Banan (E: 97kcal, B o.: 1g, T: 0.3g, W o.: 23.5g)	3/4 sztuki (100g)

Obiad (E: 585kcal, B o.: 19.57g, T: 17.35g, W o.: 91.78g)

Krem cebulowo-ziemniaczany z grzankami (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 200kcal, B o.: 5.48g, T: 6.22g, W o.: 31.36g)	1 porcja
Pieczone pulpeciki rybne w sosie koperkowym, ziemniaki i surówka z białej kapusty (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 375kcal, B o.: 14.01g, T: 11.08g, W o.: 58.01g)	1 porcja
Kompot (E: 10kcal, B o.: 0.08g, T: 0.05g, W o.: 2.41g)	1 porcja

Podwieczorek (E: 161kcal, B o.: 4.16g, T: 6.85g, W o.: 21.42g)

Bułka grahamka z masłem, humusem z ciecierzycy i suszonych pomidorów, ogórek zielony (Alergeny: gluten, seler) (E: 160kcal, B o.: 4.14g, T: 6.85g, W o.: 21.33g)	1 porcja
Herbata owocowa (E: 1kcal, B o.: 0.02g, T: 0g, W o.: 0.09g)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1094 kcal	**Białko ogółem:**	33.41 g
Tłuszcz:	32.99 g	**Węglowodany ogółem:**	172.91 g
Błonnik pokarmowy:	16.45 g		

15.10.2026 (czwartek)

Śniadanie (E: 295kcal, B o.: 9.23g, T: 13.45g, W o.: 34.99g)

Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) (E: 87kcal, B o.: 4.51g, T: 4.49g, W o.: 7.28g)	1 porcja
Chleb kukurydziany z masłem, pasta z kurczaka i rzodkiewka (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 159kcal, B o.: 4.12g, T: 8.66g, W o.: 16.01g)	1 porcja
Śliwki (E: 49kcal, B o.: 0.6g, T: 0.3g, W o.: 11.7g)	1 i 3/4 sztuki (100g)

Obiad (E: 623kcal, B o.: 22.97g, T: 17.67g, W o.: 103.4g)

Zupa fasolowa (Alergeny: gluten, seler) (E: 237kcal, B o.: 9.01g, T: 7.3g, W o.: 36.73g)	1 porcja
Gulasz wieprzowy, kasza i marchewka baby (Alergeny: gluten, seler) (E: 386kcal, B o.: 13.96g, T: 10.37g, W o.: 66.67g)	1 porcja
Woda źródlana (E: 0kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 0g)	1/3 szklanki (100ml)

Podwieczorek (E: 100kcal, B o.: 3.79g, T: 1.84g, W o.: 17.28g)

Pancakes z polewą jogurtowo-brzoskwiniową (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 100kcal, B o.: 3.79g, T: 1.84g, W o.: 17.28g)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1018 kcal	**Białko ogółem:**	35.99 g
Tłuszcz:	32.96 g	**Węglowodany ogółem:**	155.67 g
Błonnik pokarmowy:	20.6 g		

16.10.2026 (piątek)

Śniadanie (E: 274kcal, B o.: 8.76g, T: 11.11g, W o.: 36.84g)

Kawa zbożowa 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 pastą z jajek i awokado (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) (E: 167kcal, B o.: 6.21g, T: 9.18g, W o.: 16.12g)	1 porcja
Gruszka (E: 58kcal, B o.: 0.6g, T: 0.2g, W o.: 14.4g)	3/4 sztuki (100g)

Obiad (E: 538kcal, B o.: 15.59g, T: 10.63g, W o.: 100.93g)

Barszcz czerwony zabielany z ziemniakami (Alergeny: seler, laktoza) (E: 163kcal, B o.: 4.9g, T: 3.14g, W o.: 32.04g)	1 porcja
Łazanki z kapustą i pieczarkami (Alergeny: gluten, seler) (E: 365kcal, B o.: 10.61g, T: 7.44g, W o.: 66.48g)	1 porcja
Kompot (E: 10kcal, B o.: 0.08g, T: 0.05g, W o.: 2.41g)	1 porcja

Podwieczorek (E: 265kcal, B o.: 6.51g, T: 11.18g, W o.: 35.02g)

Ciasto czekoladowe (Alergeny: gluten, jaja) (E: 265kcal, B o.: 6.51g, T: 11.18g, W o.: 35.02g)	1 porcja
Woda źródlana (E: 0kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 0g)	1/3 szklanki (100ml)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1077 kcal	**Białko ogółem:**	30.86 g
Tłuszcz:	32.92 g	**Węglowodany ogółem:**	172.79 g
Błonnik pokarmowy:	18.05 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, szynka wieprzowa i pomidor (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Chleb pszenny - 1 i 1/4 kromki (30g)
- Pomidor - 1/8 sztuki (15g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Szynka wieprzowa - 1/2 plastra (10g)

Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki.

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

- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/8 opakowania (35g)
- Makaron zacierka - 1/5 szklanki (35g)
- Marchew - 2/3 sztuki (25g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 1 i 3/4 sztuki (35g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Szpinak - 1 garść (25g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 3/4 szklanki (75g)
- Bulion rosołowy - 3/4 szklanki (200ml)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/8 sztuki (5g)

Sposób przygotowania:

Ugotować zupę.

PRZEPIS: Makaron z białym serem podany z koktajlem z jagód leśnych (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) - 1 porcja

- Makaron dwujajeczny - 1 szklanka (80g)
- Cukier - 2/3 łyżki (8g)
- Czarne jagody, mrożone - 1/7 opakowania (45g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 i 1/4 łyżki (25g)
- Ser twarogowy, chudy - 2/3 plastra (20g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)

Sposób przygotowania:

Makaron ugotować w osolonej wodzie, odcedzić i z powrotem wrzucić do garnka. Do ciepłego makaronu dodać 2 łyżki masła, cukier. Na wierzch pokruszyć biały ser i chwilę podgrzać, aby składniki zmiękły. Gotowe danie oprószyć cynamonem. Polać polewą przygotowaną z jogurtu i jagód z dodatkiem cukru.

PRZEPIS: Woda mineralna - 1 porcja

- Woda - 1/3 szklanki (100ml)

Sposób przygotowania:

Woda.

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

- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (15g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Chleb graham - 1 kromka (30g)
- Pasztet z indyka - 1/2 plastra (10g)

Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki.

PRZEPIS: Herbata owocowa - 1 porcja

- Herbata malinowa - 1/3 szklanki (100ml)

Sposób przygotowania:

Zaparzyć herbatę.

PRZEPIS: Kawa zbożowa 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 wieloziarnisty z masłem, serem żółtym i sałatą zieloną (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Ser gouda - 1/3 plastra (10g)
- Sałata - 1/8 sztuki (15g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Chleb wieloziarnisty - 2/3 kromki (30g)

Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki.

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

- Bulion warzywny - 3/4 szklanki (200ml)
- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Koper ogrodowy - 3 i 3/4 łyżeczki (15g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/6 szklanki (35g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Ogórki kiszone - 1/4 sztuki (15g)

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: Paluszek drobiowy panierowany, ziemniaki i mizeria (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/6 sztuki (35g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Koper ogrodowy - 3 i 3/4 łyżeczki (15g)
- Ogórek - 2/3 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 2/3 łyżki (6ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/4 sztuki (200g)

Sposób przygotowania:

Przygotować obiad.

PRZEPIS: Kompot - 1 porcja

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Jabłko - 1/8 sztuki (16g)
- Truskawki - 1/8 szklanki (15g)
- Śliwka - (15g)

Sposób przygotowania:

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

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

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3 łyżki (35g)
- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Cukier puder - 1/2 łyżki (5g)
- Drożdże piekarskie, prasowane - 1/8 kostki (5g)
- Margaryna 80% tłuszczu - 1/3 plastra (6g)

Sposób przygotowania:

Przygotować bułeczki. Posypać kruszonką.

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

- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Płatki kukurydziane - 1/3 szklanki (10g)

Sposób przygotowania:

Płatki zagotować na mleku.

PRZEPIS: Weka z masłem i twarożkiem naturalnym z truskawkami (Alergeny: laktoza, gluten) - 1 porcja

- Chleb pszenny - 1 i 1/4 kromki (30g)
- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Truskawki - 1/8 szklanki (10g)
- Twaróg półtłusty, mielony - 1/3 plastra (10g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)

Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki z twarożkiem.

PRZEPIS: Krem cebulowo-ziemniaczany z grzankami (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Bulion warzywny - 3/4 szklanki (200ml)
- Cebula - 1/3 sztuki (35g)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (3ml)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/3 szklanki (35g)
- Ziemniaki, średnie - 2/3 sztuki (55g)
- Grzanki - 2 łyżki (20g)

Sposób przygotowania:

Przygotować zupę.

PRZEPIS: Pieczone pulpeciki rybne w sosie koperkowym, ziemniaki i surówka z białej kapusty (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (6g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Cebula - 1/7 sztuki (15g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (35g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Miruna, filet - 1/8 sztuki (35g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Płatki owsiane - 1 łyżka (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Masło ekstra - 1/3 plastra (3g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Koper, świeży - 3 i 3/4 łyżeczki (15g)

Sposób przygotowania:

Przygotować pulpeciki, podawać z sosem i surówką.

PRZEPIS: Bułka grahamka z masłem, humusem z ciecierzycy i suszonych pomidorów, ogórek zielony (Alergeny: gluten, seler) - 1 porcja

- Bułki grahamki - 1/3 sztuki (30g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Ogórek - 1/8 sztuki (15g)
- Oliwa z oliwek - 1/8 łyżki (1ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Pomidory suszone w oliwie - 1 i 1/3 plastra (10g)
- Masło ekstra - 1/3 plastra (4g)
- Ciecierzyca bez zalewy, puszka - 1/8 puszki (10g)

Sposób przygotowania:

Składniki na humus zmiksować i doprawić do smaku. Przygotować bułke z humusem i ogórkiem.

PRZEPIS: Chleb kukurydziany z masłem, pasta z kurczaka i rzodkiewka (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Chleb z mąki kukurydzianej - 3/4 kromki (30g)
- Ogórki konserwowe - 1 sztuka (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/8 sztuki (10g)
- Majonez light - 1/6 łyżki (4g)

Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki.

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

- Makaron bezjajeczny - 1/4 szklanki (20g)
- Bulion warzywny - 3/4 szklanki (200ml)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Czosnek - 1 i 1/4 ząbka (6g)
- Fasola biała, nasiona suche - 1/8 szklanki (20g)
- Oliwa z oliwek - 2/3 łyżki (6ml)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/2 szklanki (55g)

Sposób przygotowania:

Przygotować zupę.

PRZEPIS: Gulasz wieprzowy, kasza i marchewka baby (Alergeny: gluten, seler) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/2 woreczka (55g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Czosnek - 1 i 1/4 ząbka (6g)
- Marchew - 1 i 1/3 sztuki (65g)
- Olej rzepakowy - 2/3 łyżki (6ml)
- Liść laurowy, suszony - 2 i 1/2 sztuki (5g)
- Papryka, w proszku - 1 i 1/2 łyżeczki (6g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 1/3 porcji (30g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)

Sposób przygotowania:

Przygotować obiad.

PRZEPIS: Pancakes z polewą jogurtowo-brzoskwiniową (Alergeny: laktoza, gluten) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Brzoskwinia - 1/4 sztuki (25g)
- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (25ml)

Sposób przygotowania:

Przygotować pancakes i podawać z polewą.

PRZEPIS: Chleb graham z masłem i pastą z jajek i awokado (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/2 sztuki (25g)
- Awokado - 1/8 sztuki (6g)
- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Chleb graham - 1 kromka (30g)
- Majonez light - 1/5 łyżki (5g)

Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki

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

- Bulion warzywny - 5 szklanek (1200ml)
- Burak - 3 i 1/4 sztuki (330g)
- Cebula - 3/4 sztuki (80g)
- Czosnek - 3 i 2/3 ząbka (18g)
- Jabłko - 1/2 sztuki (90g)
- Marchew - 1 sztuka (48g)
- Pietruszka, korzeń - 1 i 1/4 sztuki (90g)
- Liść laurowy, suszony - 15 sztuk (30g)
- Pieprz czarny - 5 szczypt (5g)
- Seler korzeniowy - 1/6 sztuki (60g)
- Sól biała - 6 szczypt (6g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2 i 1/3 łyżki (60g)
- Ziemniaki, późne - 4 i 1/3 sztuki (390g)
- Sok z cytryny - 5 łyżek (30ml)
- 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: Łazanki z kapustą i pieczarkami (Alergeny: gluten, seler) - 1 porcja

- Cebula - 1/7 sztuki (15g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (35g)
- Kapusta kwaszona - 1/4 szklanki (25g)
- Makaron łazanki - 3/4 szklanki (75g)
- Olej rzepakowy - 2/3 łyżki (6ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 1 i 3/4 sztuki (35g)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

Sposób przygotowania:

Przygotować łazanki.

PRZEPIS: Ciasto czekoladowe (Alergeny: gluten, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (15g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3 łyżki (35g)
- Cukier - 1/2 łyżki (6g)
- Kakao 16%, proszek - 2/3 łyżki (6g)
- Olej rzepakowy - 3/4 łyżki (8ml)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

Sposób przygotowania:

Przygotować ciasto.