plan ŻYWIENIOWY

Przedszkole

13.10.2025 - 17.10.2025

SPÓŁDZIELNIA SOCJALNA
TRADYCJE REGIONALNE

poniedziałek (2025-10-13)	wtorek (2025-10-14)	środa (2025-10-15)	czwartek (2025-10-16)	piątek (2025-10-17)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb pszenno-żytni z masłem , szynką drobiową i pomidorem (Alergeny: gluten, laktoza) Banan	Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb pszenny z masłem, serem żółtym i papryką czerwoną (Alergeny: laktoza, gluten) Śliwka	Płatki kukurydziane na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Weka z masłem i dżemem owocowym (Alergeny: gluten, laktoza) Kiwi	Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb kukurydziany z masłem, jajkiem gotowanym i sałatą zieloną (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) Jabłko	Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb graham z masłem i twarożkiem ogórkowym z koperkiem (Alergeny: gluten, laktoza) Mandarynki
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa królewska z zacierką (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) Spaghetti bolognese (Alergeny: gluten, jaja, seler) Kompot	Zupa ogórkowa z ryżem (Alergeny: seler, gluten, laktoza, jaja) Gulasz drobiowy z kaszą i surówka z marchewki i jabłka (Alergeny: gluten, seler) Kompot	Krem z dyni z grzankami (Alergeny: laktoza, seler, gluten) Kotlet schabowy panierowany w sezamie, ziemniaki i surówka różowa (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) Kompot	Zupa z zielonej fasolki z makaronem (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) Strips z kurczaka, ziemniaki i mizeria (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) Kompot	Kwaśnica z ziemniakami (Alergeny: seler) Paruchy z nadzieniem owocowym (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) Kompot
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Koktajl waniliowy, biszkopty (Alergeny: laktoza, gluten)	Mini pizza (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Herbata owocowa	Bułka grahamka z masłem, kiełbasą krakowską i ogórkiem konserwowym (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Woda źródlana	Mini drożdżówka z marmoladą (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) Herbata owocowa	Ciasto ucierane z owocami i kruszonką (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) Woda źródlana

poniedziałek (2025-10-13)	wtorek (2025-10-14)	środa (2025-10-15)	czwartek (2025-10-16)	piątek (2025-10-17)
Energia: Kcal 999 = 4184 kJ Kcal z tłuszczy 25,94 % Kcal z białka 13,65 % Kcal z węglowodanów 63,06 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 157,50 g Błonnik: 15,64 g Skrobia: 65,26 g **Białko:** Białko ogółem: 34,08 g Białko roślinne: 7,66 g Białko zwierzęce: 5,54 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 28,79 g Cholesterol: 91,36 mg	**Energia:** Kcal 1050 = 4409 kJ Kcal z tłuszczy 28,72 % Kcal z białka 12,97 % Kcal z węglowodanów 60,61 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 159,11 g Błonnik: 17,14 g Skrobia: 63,46 g **Białko:** Białko ogółem: 34,04 g Białko roślinne: 12,13 g Białko zwierzęce: 9,18 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 33,51 g Cholesterol: 62,58 mg	**Energia:** Kcal 1032 = 4321 kJ Kcal z tłuszczy 27,99 % Kcal z białka 12,29 % Kcal z węglowodanów 63,33 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 163,40 g Błonnik: 20,49 g Skrobia: 74,68 g **Białko:** Białko ogółem: 31,70 g Białko roślinne: 14,43 g Białko zwierzęce: 14,46 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 32,10 g Cholesterol: 97,92 mg	**Energia:** Kcal 1044 = 4371 kJ Kcal z tłuszczy 28,97 % Kcal z białka 12,79 % Kcal z węglowodanów 60,99 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 159,18 g Błonnik: 13,81 g Skrobia: 72,48 g **Białko:** Białko ogółem: 33,39 g Białko roślinne: 10,45 g Białko zwierzęce: 10,48 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 33,60 g Cholesterol: 182,13 mg	**Energia:** Kcal 987 = 4132 kJ Kcal z tłuszczy 28,19 % Kcal z białka 12,13 % Kcal z węglowodanów 63,89 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 157,65 g Błonnik: 16,91 g Skrobia: 75,68 g **Białko:** Białko ogółem: 29,94 g Białko roślinne: 14,10 g Białko zwierzęce: 11,89 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 30,91 g Cholesterol: 172,46 mg

13.10.2025 (poniedziałek)

Śniadanie (E: 322kcal, B o.: 9.44g, T: 10.99g, W o.: 47.93g)

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 , szynką drobiową i pomidorem (Alergeny: gluten, laktoza) (E: 138kcal, B o.: 3.93g, T: 6.2g, W o.: 17.15g)	1 porcja
Banan (E: 97kcal, B o.: 1g, T: 0.3g, W o.: 23.5g)	3/4 sztuki (100g)

Obiad (E: 437kcal, B o.: 17.42g, T: 12.82g, W o.: 67.63g)

Zupa królewska z zacierką (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 153kcal, B o.: 4.93g, T: 7.4g, W o.: 20.57g)	1 porcja
Spaghetti bolognese (Alergeny: gluten, jaja, seler) (E: 271kcal, B o.: 12.36g, T: 5.37g, W o.: 43.83g)	1 porcja
Kompot (E: 13kcal, B o.: 0.13g, T: 0.05g, W o.: 3.23g)	1 porcja

Podwieczorek (E: 240kcal, B o.: 7.22g, T: 4.98g, W o.: 41.94g)

Koktajl waniliowy, biszkopty (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 240kcal, B o.: 7.22g, T: 4.98g, W o.: 41.94g)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	999 kcal	**Białko ogółem:**	34.08 g
Tłuszcz:	28.79 g	**Węglowodany ogółem:**	157.5 g
Błonnik pokarmowy:	15.64 g		

14.10.2025 (wtorek)

Śniadanie (E: 263kcal, B o.: 7.86g, T: 10.4g, W o.: 35.65g)

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, serem żółtym i papryką czerwoną (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 165kcal, B o.: 5.31g, T: 8.37g, W o.: 17.63g)	1 porcja
Śliwka (E: 49kcal, B o.: 0.6g, T: 0.3g, W o.: 11.7g)	100g

Obiad (E: 558kcal, B o.: 18.95g, T: 16.22g, W o.: 88.8g)

Zupa ogórkowa z ryżem (Alergeny: seler, gluten, laktoza, jaja) (E: 175kcal, B o.: 5.08g, T: 4.22g, W o.: 32.02g)	1 porcja
Gulasz drobiowy z kaszą i surówka z marchewki i jabłka (Alergeny: gluten, seler) (E: 344kcal, B o.: 13.63g, T: 11.89g, W o.: 46.4g)	1 porcja
Kompot (E: 39kcal, B o.: 0.24g, T: 0.11g, W o.: 10.38g)	1 porcja

Podwieczorek (E: 229kcal, B o.: 7.23g, T: 6.89g, W o.: 34.66g)

Mini pizza (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 228kcal, B o.: 7.21g, T: 6.89g, W o.: 34.57g)	1 porcja
Herbata owocowa (E: 1kcal, B o.: 0.02g, T: 0g, W o.: 0.09g)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1050 kcal	**Białko ogółem:**	34.04 g
Tłuszcz:	33.51 g	**Węglowodany ogółem:**	159.11 g
Błonnik pokarmowy:	17.14 g		

15.10.2025 (środa)

Śniadanie (E: 352kcal, B o.: 7.49g, T: 10.14g, W o.: 59.7g)

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 dżemem owocowym (Alergeny: gluten, laktoza) (E: 101kcal, B o.: 0.87g, T: 5.56g, W o.: 11.74g)	1 porcja
Kiwi (E: 60kcal, B o.: 0.9g, T: 0.5g, W o.: 13.9g)	1 i 1/3 sztuki (100g)

Obiad (E: 529kcal, B o.: 18.5g, T: 15.15g, W o.: 85.99g)

Krem z dyni z grzankami (Alergeny: laktoza, seler, gluten) (E: 152kcal, B o.: 3.11g, T: 6.47g, W o.: 22.1g)	1 porcja
Kotlet schabowy panierowany w sezamie, ziemniaki i surówka różowa (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 328kcal, B o.: 14.85g, T: 8.5g, W o.: 50.75g)	1 porcja
Kompot (E: 49kcal, B o.: 0.54g, T: 0.18g, W o.: 13.14g)	1 porcja

Podwieczorek (E: 151kcal, B o.: 5.71g, T: 6.81g, W o.: 17.71g)

Bułka grahamka z masłem, kiełbasą krakowską i ogórkiem konserwowym (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 151kcal, B o.: 5.71g, T: 6.81g, W o.: 17.71g)	1 porcja
Woda źródlana (E: 0kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 0g)	1/3 szklanki (100ml)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1032 kcal	Białko ogółem:	31.7 g
Tłuszcz:	32.1 g	Węglowodany ogółem:	163.4 g
Błonnik pokarmowy:	20.49 g		

16.10.2025 (czwartek)

Śniadanie (E: 277kcal, B o.: 8.55g, T: 12.18g, W o.: 34.3g)

Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) (E: 87kcal, B o.: 4.51g, T: 4.49g, W o.: 7.28g)	1 porcja
Chleb kukurydziany z masłem, jajkiem gotowanym i sałatą zieloną (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) (E: 140kcal, B o.: 3.64g, T: 7.29g, W o.: 14.92g)	1 porcja
Jabłko (E: 50kcal, B o.: 0.4g, T: 0.4g, W o.: 12.1g)	2/3 sztuki (100g)

Obiad (E: 556kcal, B o.: 20.03g, T: 16.91g, W o.: 86.58g)

Zupa z zielonej fasolki z makaronem (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) (E: 151kcal, B o.: 5.11g, T: 4.37g, W o.: 24.8g)	1 porcja
Strips z kurczaka, ziemniaki i mizeria (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 356kcal, B o.: 14.38g, T: 12.36g, W o.: 48.64g)	1 porcja
Kompot (E: 49kcal, B o.: 0.54g, T: 0.18g, W o.: 13.14g)	1 porcja

Podwieczorek (E: 211kcal, B o.: 4.81g, T: 4.51g, W o.: 38.3g)

Mini drożdżówka z marmoladą (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) (E: 210kcal, B o.: 4.79g, T: 4.51g, W o.: 38.21g)	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:**	33.39 g
Tłuszcz:	33.6 g	**Węglowodany ogółem:**	159.18 g
Błonnik pokarmowy:	13.81 g		

17.10.2025 (piątek)

Śniadanie (E: 281kcal, B o.: 9.19g, T: 11.9g, W o.: 36.48g)

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: 187kcal, B o.: 6.64g, T: 9.97g, W o.: 18.96g)	1 porcja
Mandarynki (E: 45kcal, B o.: 0.6g, T: 0.2g, W o.: 11.2g)	1 i 1/2 sztuki (100g)

Obiad (E: 415kcal, B o.: 12.46g, T: 10.41g, W o.: 74.4g)

Kwaśnica z ziemniakami (Alergeny: seler) (E: 136kcal, B o.: 5.05g, T: 2.64g, W o.: 28.64g)	1 porcja
Paruchy z nadzieniem owocowym (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) (E: 266kcal, B o.: 7.28g, T: 7.72g, W o.: 42.53g)	1 porcja
Kompot (E: 13kcal, B o.: 0.13g, T: 0.05g, W o.: 3.23g)	1 porcja

Podwieczorek (E: 291kcal, B o.: 8.29g, T: 8.6g, W o.: 46.77g)

Ciasto ucierane z owocami i kruszonką (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) (E: 291kcal, B o.: 8.29g, T: 8.6g, W o.: 46.77g)	1 porcja
Woda źródlana (E: 0kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 0g)	1/3 szklanki (100ml)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	987 kcal	**Białko ogółem:**	29.94 g
Tłuszcz:	30.91 g	**Węglowodany ogółem:**	157.65 g
Błonnik pokarmowy:	16.91 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 pszenno-żytni z masłem , szynką drobiową i pomidorem (Alergeny: gluten, laktoza) - 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki

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

- Makaron zacierka - 1/8 szklanki (15g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 3/4 sztuki (15g)
- Majeranek, suszony - 1 i 2/3 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 5 szczypt (5g)
- 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 rosołowy - 3/4 szklanki (200ml)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)

Sposób przygotowania:

Ugotować zupę.

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 - 1/7 szklanki (33g)

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 - 1/8 garści (5g)
- Truskawki - 1/8 szklanki (8g)
- Miód - 1/8 łyżki (3g)

Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Koktajl waniliowy, biszkopty (Alergeny: laktoza, gluten) - 1 porcja

- Banan - 2/3 sztuki (75g)
- Biszkopty - 8 i 1/3 sztuki (25g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/2 szklanki (120ml)
- Laska wanilii - 2/3 sztuki (2g)

Sposób przygotowania:

Przygotować koktajl.

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, serem żółtym i papryką czerwoną (Alergeny: laktoza, gluten) - 1 porcja

- Chleb pszenny - 1 i 1/4 kromki (30g)
- Papryka czerwona - 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 ryżem (Alergeny: seler, gluten, laktoza, jaja) - 1 porcja

- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Marchew - 2/3 sztuki (25g)
- Ogórek - 1/3 sztuki (65g)
- 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: Gulasz drobiowy z kaszą i surówka z marchewki i jabłka (Alergeny: gluten, seler) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1/3 sztuki (30g)
- Jabłko - 1/7 sztuki (25g)
- Marchew - 1 i 2/3 sztuki (75g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 5 szczypt (5g)
- Sól biała - 5 szczypt (5g)
- Kasza gryczana, biała - 1/2 woreczka (45g)

Sposób przygotowania:

Przygotować gulasz i podawać z kaszą i surówką

PRZEPIS: Mini pizza (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3 łyżki (35g)
- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Drożdże babuni, świeże - 1/8 kostki (2g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (4ml)
- Ser gouda - 1/3 plastra (10g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Kukurydza, konserwowa - 1/2 łyżki (10g)
- Passata - 1/8 szklanki (20g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)

Sposób przygotowania:

Przygotować ciasto i upiec mini pizze

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

- Dynia - 1/8 sztuki (45g)
- Grzanki razowe - 1 i 1/2 łyżki (15g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (3ml)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/3 szklanki (30g)
- Gałka muszkatołowa, mielona - 5 szczypt (5g)

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: Kotlet schabowy panierowany w sezamie, ziemniaki i surówka różowa (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Sezam, nasiona - 2/3 łyżeczki (3g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Kapusta czerwona - 1/3 szklanki (45g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/8 porcji (30g)
- Majonez light - 1/6 łyżki (4g)

Sposób przygotowania:

Przygotować kotleta i podawać z ziemniakami i surówką.

PRZEPIS: Bułka grahamka z masłem, kiełbasą krakowską i ogórkiem konserwowym (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Kiełbasa krakowska, sucha - 2 plastry (10g)
- Bułki grahamki - 1/3 sztuki (30g)
- Ogórki konserwowe - 1 i 1/2 sztuki (15g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)

Sposób przygotowania:

Przygotować bułkę.

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

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Chleb z mąki kukurydzianej - 3/4 kromki (30g)
- Masło ekstra - 1/3 plastra (4g)
- Sałata zielona, liście - 3 liście (15g)

Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki

PRZEPIS: Zupa z zielonej fasolki z makaronem (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) - 1 porcja

- Makaron dwujajeczny - 1/4 szklanki (20g)
- Cebula - 1/7 sztuki (15g)
- Czosnek - 3/4 ząbka (4g)
- Fasola szparagowa - 1/4 garści (25g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Pietruszka, liście - 2 i 1/2 łyżeczki (15g)
- Pieprz czarny - 5 szczypt (5g)
- Sól biała - 5 szczypt (5g)
- Masło ekstra - 1/3 plastra (4g)

Sposób przygotowania:

Posiekać cebulę i czosnek. Zeszklić na rozgrzanym maśle, dodać pokrojoną na mniejsze kawałki fasolkę. Zalać wrzątkiem i gotować na dużym ogniu przez 30 minut. Wystudzić. Do zupy dodać jogurt naturalny. Doprawić solą i pieprzem. Natkę posiekać, wrzucić do kremu, podgrzać. Podawać na gorąco.

PRZEPIS: Strips z kurczaka, ziemniaki i mizeria (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (5g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/6 sztuki (35g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 3/4 łyżki (15g)
- Ogórek - 2/3 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/3 sztuki (220g)

Sposób przygotowania:

Przygotować paluszki drobiowe i podawać z ziemniakami i mizerią

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

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 2 łyżki (25g)
- Cukier - 1/3 łyżki (4g)
- Cukier puder - 1/3 łyżki (3g)
- Drożdże piekarskie, prasowane - 1/8 kostki (2g)
- Marmolada wieloowocowa - 3/4 łyżki (20g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Masło ekstra - 1/3 plastra (3g)

Sposób przygotowania:

Przygotować drożdżówki.

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

- Chleb pszenny - 1 i 1/4 kromki (30g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Ogórek - 1/8 sztuki (10g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Ser twarogowy, chudy - 1/2 plastra (15g)
- 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: Kwaśnica z ziemniakami (Alergeny: seler) - 1 porcja

- Kapusta kwaszona - 1 szklanka (100g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Liść laurowy, suszony - 2 i 1/2 sztuki (5g)
- Pieprz czarny - 5 szczypt (5g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (25g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Boczek wędzony, bez kości - 2/3 plastra (6g)
- Ziemniaki, późne - 1/2 sztuki (45g)
- Ziele angielskie - 1 łyżeczka (3g)

Sposób przygotowania:

Przygotować kwaśnicę

PRZEPIS: Paruchy z nadzieniem owocowym (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (15g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3 łyżki (35g)
- Drożdże babuni, świeże - 1/8 kostki (4g)
- Marmolada wieloowocowa - 1 łyżka (25g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/7 szklanki (35ml)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)

Sposób przygotowania:

Przygotować paruchy.

PRZEPIS: Ciasto ucierane z owocami i kruszonką (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/2 sztuki (25g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3 i 1/3 łyżki (40g)
- Borówka amerykańska, surowa - 1/3 garści (15g)
- Cukier waniliowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (25ml)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Proszek do pieczenia - 1 i 1/2 łyżeczki (6g)
- Truskawki - 1/6 szklanki (25g)

Sposób przygotowania:

Przygotować ciasto.