plan ŻYWIENIOWY

Przedszkole

15.12.2025 - 19.12.2025

SPÓŁDZIELNIA SOCJALNA
TRADYCJE REGIONALNE

poniedziałek (2025-12-15)	wtorek (2025-12-16)	środa (2025-12-17)	czwartek (2025-12-18)	piątek (2025-12-19)
Śniadanie	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**
Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb pszenno-żytni z masłem, schabem maślanym i ogórkiem zielonym (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Pomarańcza	Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb pszenny z masłem, serem żółtym salami i rzodkiewką (Alergeny: gluten, laktoza) Gruszka	Kuleczki wielozbożowe na mleku (Alergeny: laktoza, gluten, kakao) Weka z masłem i twarożkiem na słodko z brzoskwinią (Alergeny: laktoza, gluten) Banan	Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb kukurydziany z masłem, kurczakiem z bobrownik i pomidorem (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Mandarynki	Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb graham z masłem i pastą jajeczna ze szczypiorkiem i ogórek kiszony (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) Jabłko
Obiad	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**
Zupa pomidorowa z makaronem (Alergeny: gluten, seler, jaja) Gulasz drobiowy z kaszą i marchewka baby (Alergeny: gluten, seler) Kompot	Zupa koperkowa z zacierką (Alergeny: gluten, laktoza, seler, jaja) Dramstiki z ziemniakami i surówka biała na vinegrecie (Alergeny: gluten, seler) Kompot	Zupa z soczewicy (Alergeny: gluten, seler, jaja) Schab duszony w sosie własnym, ziemniaki i surówka wielowarzywna (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Kompot	Zupa pieczarkowa z makaronem (Alergeny: gluten, laktoza, seler, jaja) Filecik z pieca w sosie koperkowym, ziemniaki i surówka z czerwonej kapusty (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Kompot	Barszcz czerwony z uszkami z mięsem (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) Ryba panierowana miruna z ziemniakami i surówka z kapusty kiszonej (Alergeny: ryby, gluten, jaja, seler) Kompot
Podwieczorek	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**
Kisiel owocowy, herbatniki (Alergeny: gluten, jaja, laktoza)	Mini drożdżówka z serem (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) Woda źródlana	Bułka grahamka z masłem, kiełbasą krakowską i sałatą zieloną (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Herbata owocowa	Shake kakaowo-bananowy, wafitki ryżowe (Alergeny: laktoza, gluten, kakao, jaja)	Mini pizza (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Herbata owocowa

poniedziałek (2025-12-15)	wtorek (2025-12-16)	środa (2025-12-17)	czwartek (2025-12-18)	piątek (2025-12-19)
Energia: Kcal 1045 = 4376 kJ Kcal z tłuszczy 28,69 % Kcal z białka 13,42 % Kcal z węglowodanów 59,67 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 155,89 g Błonnik: 19,21 g Skrobia: 46,09 g **Białko:** Białko ogółem: 35,07 g Białko roślinne: 13,52 g Białko zwierzęce: 8,94 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 33,31 g Cholesterol: 71,43 mg	**Energia:** Kcal 1020 = 4273 kJ Kcal z tłuszczy 29,33 % Kcal z białka 13,54 % Kcal z węglowodanów 61,05 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 155,69 g Błonnik: 20,23 g Skrobia: 82,51 g **Białko:** Białko ogółem: 34,52 g Białko roślinne: 12,26 g Białko zwierzęce: 9,37 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 33,24 g Cholesterol: 117,03 mg	**Energia:** Kcal 1052 = 4411 kJ Kcal z tłuszczy 25,47 % Kcal z białka 13,84 % Kcal z węglowodanów 63,39 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 166,72 g Błonnik: 22,43 g Skrobia: 58,68 g **Białko:** Białko ogółem: 36,41 g Białko roślinne: 12,03 g Białko zwierzęce: 16,63 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 29,77 g Cholesterol: 80,39 mg	**Energia:** Kcal 1027 = 4302 kJ Kcal z tłuszczy 27,17 % Kcal z białka 13,30 % Kcal z węglowodanów 63,39 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 162,75 g Błonnik: 19,91 g Skrobia: 39,73 g **Białko:** Białko ogółem: 34,15 g Białko roślinne: 12,69 g Białko zwierzęce: 13,74 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 31,00 g Cholesterol: 85,69 mg	**Energia:** Kcal 1030 = 4309 kJ Kcal z tłuszczy 26,28 % Kcal z białka 14,02 % Kcal z węglowodanów 64,24 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 165,43 g Błonnik: 23,34 g Skrobia: 81,39 g **Białko:** Białko ogółem: 36,10 g Białko roślinne: 11,06 g Białko zwierzęce: 6,06 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 30,08 g Cholesterol: 107,90 mg

15.12.2025 (poniedziałek)

Śniadanie (E: 271kcal, B o.: 10.72g, T: 10.69g, W o.: 33.41g)

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, schabem maślanym i ogórkiem zielonym (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 137kcal, B o.: 5.31g, T: 6g, W o.: 14.83g)	1 porcja
Pomarańcza (E: 47kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 11.3g)	1/3 sztuki (100g)

Obiad (E: 541kcal, B o.: 20.04g, T: 17.32g, W o.: 78.6g)

Zupa pomidorowa z makaronem (Alergeny: gluten, seler, jaja) (E: 160kcal, B o.: 5.69g, T: 5.39g, W o.: 24.13g)	1 porcja
Gulasz drobiowy z kaszą i marchewka baby (Alergeny: gluten, seler) (E: 368kcal, B o.: 14.22g, T: 11.88g, W o.: 51.24g)	1 porcja
Kompot (E: 13kcal, B o.: 0.13g, T: 0.05g, W o.: 3.23g)	1 porcja

Podwieczorek (E: 233kcal, B o.: 4.31g, T: 5.3g, W o.: 43.88g)

Kisiel owocowy, herbatniki (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) (E: 233kcal, B o.: 4.31g, T: 5.3g, W o.: 43.88g)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1045 kcal	**Białko ogółem:**	35.07 g
Tłuszcz:	33.31 g	**Węglowodany ogółem:**	155.89 g
Błonnik pokarmowy:	19.21 g		

16.12.2025 (wtorek)

Śniadanie (E: 279kcal, B o.: 8.66g, T: 9.72g, W o.: 41.1g)

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 salami i rzodkiewką (Alergeny: gluten, laktoza) (E: 172kcal, B o.: 6.11g, T: 7.79g, W o.: 20.38g)	1 porcja
Gruszka (E: 58kcal, B o.: 0.6g, T: 0.2g, W o.: 14.4g)	3/4 sztuki (100g)

Obiad (E: 505kcal, B o.: 16.47g, T: 16.26g, W o.: 80.84g)

Zupa koperkowa z zacierką (Alergeny: gluten, laktoza, seler, jaja) (E: 147kcal, B o.: 3.38g, T: 9.35g, W o.: 14.81g)	1 porcja
Dramstiki z ziemniakami i surówka biała na vinegrecie (Alergeny: gluten, seler) (E: 301kcal, B o.: 12.35g, T: 6.66g, W o.: 50.93g)	1 porcja
Kompot (E: 57kcal, B o.: 0.74g, T: 0.25g, W o.: 15.1g)	1 porcja

Podwieczorek (E: 236kcal, B o.: 9.39g, T: 7.26g, W o.: 33.75g)

Mini drożdżówka z serem (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) (E: 236kcal, B o.: 9.39g, T: 7.26g, W o.: 33.75g)	1 porcja
Woda źródlana (E: 0kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 0g)	1/3 szklanki (100ml)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1020 kcal	**Białko ogółem:**	34.52 g
Tłuszcz:	33.24 g	**Węglowodany ogółem:**	155.69 g
Błonnik pokarmowy:	20.23 g		

17.12.2025 (środa)

Śniadanie (E: 393kcal, B o.: 11.03g, T: 8.67g, W o.: 65.35g)

Kuleczki wielozbożowe na mleku (Alergeny: laktoza, gluten, kakao) (E: 189kcal, B o.: 7.94g, T: 3.74g, W o.: 30.94g)	1 porcja
Weka z masłem i twarożkiem na słodko z brzoskwinią (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 107kcal, B o.: 2.09g, T: 4.63g, W o.: 10.91g)	1 porcja
Banan (E: 97kcal, B o.: 1g, T: 0.3g, W o.: 23.5g)	3/4 sztuki (100g)

Obiad (E: 501kcal, B o.: 19.49g, T: 13.46g, W o.: 83.97g)

Zupa z soczewicy (Alergeny: gluten, seler, jaja) (E: 121kcal, B o.: 4.43g, T: 5.64g, W o.: 14.45g)	1 porcja
Schab duszony w sosie własnym, ziemniaki i surówka wielowarzywna (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 323kcal, B o.: 14.32g, T: 7.57g, W o.: 54.42g)	1 porcja
Kompot (E: 57kcal, B o.: 0.74g, T: 0.25g, W o.: 15.1g)	1 porcja

Podwieczorek (E: 158kcal, B o.: 5.89g, T: 7.64g, W o.: 17.4g)

Bułka grahamka z masłem, kiełbasą krakowską i sałatą zieloną (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 157kcal, B o.: 5.87g, T: 7.64g, W o.: 17.31g)	1 porcja
Herbata owocowa (E: 1kcal, B o.: 0.02g, T: 0g, W o.: 0.09g)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1052 kcal	**Białko ogółem:**	36.41 g
Tłuszcz:	29.77 g	**Węglowodany ogółem:**	166.72 g
Błonnik pokarmowy:	22.43 g		

18.12.2025 (czwartek)

Śniadanie (E: 247kcal, B o.: 6.66g, T: 10.46g, W o.: 32.37g)

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, kurczakiem z bobrownik i pomidorem (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 153kcal, B o.: 4.11g, T: 8.53g, W o.: 14.85g)	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.: 19.49g, T: 16.29g, W o.: 78.95g)

Zupa pieczarkowa z makaronem (Alergeny: gluten, laktoza, seler, jaja) (E: 89kcal, B o.: 3.8g, T: 2.84g, W o.: 14.78g)	1 porcja
Filecik z pieca w sosie koperkowym, ziemniaki i surówka z czerwonej kapusty (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 363kcal, B o.: 14.95g, T: 13.2g, W o.: 49.07g)	1 porcja
Kompot (E: 57kcal, B o.: 0.74g, T: 0.25g, W o.: 15.1g)	1 porcja

Podwieczorek (E: 271kcal, B o.: 8g, T: 4.25g, W o.: 51.43g)

Shake kakaowo-bananowy, wafitki ryżowe (Alergeny: laktoza, gluten, kakao, jaja) (E: 271kcal, B o.: 8g, T: 4.25g, W o.: 51.43g)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1027 kcal	**Białko ogółem:**	34.15 g
Tłuszcz:	31 g	**Węglowodany ogółem:**	162.75 g
Błonnik pokarmowy:	19.91 g		

19.12.2025 (piątek)

Śniadanie (E: 281kcal, B o.: 9.78g, T: 12.2g, W o.: 35.23g)

Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) (E: 87kcal, B o.: 4.51g, T: 4.49g, W o.: 7.28g)	1 porcja
Chleb graham z masłem i pastą jajeczna ze szczypiorkiem i ogórek kiszony (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) (E: 144kcal, B o.: 4.87g, T: 7.31g, W o.: 15.85g)	1 porcja
Jabłko (E: 50kcal, B o.: 0.4g, T: 0.4g, W o.: 12.1g)	2/3 sztuki (100g)

Obiad (E: 493kcal, B o.: 18.53g, T: 8.9g, W o.: 93.93g)

Barszcz czerwony z uszkami z mięsem (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 141kcal, B o.: 5.13g, T: 2.23g, W o.: 30.28g)	1 porcja
Ryba panierowana miruna z ziemniakami i surówka z kapusty kiszonej (Alergeny: ryby, gluten, jaja, seler) (E: 295kcal, B o.: 12.66g, T: 6.42g, W o.: 48.55g)	1 porcja
Kompot (E: 57kcal, B o.: 0.74g, T: 0.25g, W o.: 15.1g)	1 porcja

Podwieczorek (E: 256kcal, B o.: 7.79g, T: 8.98g, W o.: 36.27g)

Mini pizza (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 255kcal, B o.: 7.77g, T: 8.98g, W o.: 36.18g)	1 porcja
Herbata owocowa (E: 1kcal, B o.: 0.02g, T: 0g, W o.: 0.09g)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1030 kcal	**Białko ogółem:**	36.1 g
Tłuszcz:	30.08 g	**Węglowodany ogółem:**	165.43 g
Błonnik pokarmowy:	23.34 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, schabem maślanym i ogórkiem zielonym (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Chleb graham, pszenno-żytni - 1 i 1/4 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 makaronem (Alergeny: gluten, seler, jaja) - 1 porcja

- Makaron dwujajeczny - 1/5 szklanki (15g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2 łyżeczki (30g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (4ml)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pomidor - 2/3 sztuki (95g)
- Pieprz czarny - 3 szczypty (3g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Bulion rosołowy - 3/4 szklanki (200ml)

Sposób przygotowania:

W garnku podgrzać bulion i dodać zacierkę oraz przecier pomidorowy. Gotować, aż ryż będzie miękki. Doprawić pieprzem, solą, na koniec posypać natką pietruszki.

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

- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- 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 - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Kasza gryczana, biała - 1/2 woreczka (45g)

Sposób przygotowania:

Przygotować gulasz i podawać z kaszą i surówką

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: Kisiel owocowy, herbatniki (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) - 1 porcja

- Wiórki kokosowe - 1/2 łyżki (3g)
- Herbatniki - 5 sztuk (25g)
- Mąka ziemniaczana - 2/3 łyżki (15g)
- Truskawki - 1 szklanka (150g)

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

- Chleb pszenny - 1 i 1/3 kromki (35g)
- Rzodkiewka - 2 sztuki (30g)
- Ser gouda - 1/3 plastra (10g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)

Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki.

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

- Makaron zacierka - 1/8 szklanki (15g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Olej rzepakowy - 3/4 łyżki (8ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Koper, świeży - 3 i 3/4 łyżeczki (15g)

Sposób przygotowania:

Warzywa umyć i obrać. Zetrzeć je na dużych oczkach. Pora pokroić w plasterki. Wszystkie warzywa poddusić na odrobinie wody z olejem, około 5-7 minut. Zalać wodą (2000 ml) i gotować 7-10 minut. Dodać ryż i gotować do jego miękkości. Na koniec dodać śmietanę i koperek.

PRZEPIS: Dramstiki z ziemniakami i surówka biała na vinegrecie (Alergeny: gluten, seler) - 1 porcja

- Jabłko - 1/8 sztuki (15g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (55g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (4ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/2 sztuki (225g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (35g)

Sposób przygotowania:

Przygotować dramstiki, podawać z ziemniakami i surówką

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

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

Sposób przygotowania:

Przygotować drożdżówki.

PRZEPIS: Kuleczki wielozbożowe na mleku (Alergeny: laktoza, gluten, kakao) - 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/2 szklanki (110ml)
- Płatki zbożowe, mieszane - (35g)

Sposób przygotowania:

Przygotować śniadanie.

PRZEPIS: Weka z masłem i twarożkiem na słodko z brzoskwinią (Alergeny: laktoza, gluten) - 1 porcja

- Brzoskwinia - 1/6 sztuki (15g)
- Ekstrakt wanilii - 1 i 1/2 łyżeczki (6ml)
- Miód pszczeli - 1/3 łyżki (10g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 1/3 plastra (10g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Bułka pszenna - (30g)

Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki

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

- Makaron dwujajeczny - 1/8 szklanki (5g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Pietruszka, liście - 1 i 1/3 łyżeczki (8g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (15g)
- Soczewica, nasiona suche - 1/8 szklanki (8g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/8 sztuki (4g)

Sposób przygotowania:

Przygotować zupę

PRZEPIS: Schab duszony w sosie własnym, ziemniaki i surówka wielowarzywna (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Kapusta biała - 1/8 sztuki (65g)
- Marchew - 3/4 sztuki (35g)
- Liście kolendry, suszone - 1 łyżeczka (3g)
- Majeranek, suszony - 1 i 2/3 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/3 sztuki (220g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/8 porcji (30g)

Sposób przygotowania:

Przygotować schab i podawać z ziemniakami i surówką

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

- Kiełbasa krakowska, sucha - 2 plastry (10g)
- Bułki grahamki - 1/3 sztuki (30g)
- Sałata - 1/8 sztuki (15g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)

Sposób przygotowania:

Przygotować bułki.

PRZEPIS: Herbata owocowa - 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

Zaparzyć herbatę.

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

- Chleb z mąki kukurydzianej - 3/4 kromki (30g)
- Szynka delikatesowa z kurczaka - 2/3 plastra (10g)
- Pomidor - 1/8 sztuki (10g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)

Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki.

PRZEPIS: Zupa pieczarkowa z makaronem (Alergeny: gluten, laktoza, seler, jaja) - 1 porcja

- Makaron dwujajeczny - 1/8 szklanki (4g)
- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 2 i 1/2 sztuki (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Liść laurowy, suszony - 2 i 1/2 sztuki (5g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (15g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

Sposób przygotowania:

Pieczarki oczyść i pokroić w ćwiartki, przysmażyć je na odrobinie masła, przełożyć do miseczki. Marchew, pietruszkę, seler pokroić w drobną kosteczkę. Cebulę posiekać, ziemniaki obrać i pokroić w grubą kostkę. W garnku o grubym dnie podgrzać masło, dodać cebulę, liście laurowe, ziele angielskie, a po chwili pokrojone warzywa. Całość zalać bulionem. Gotować około 20 minut, po tym czasie dodać pieczarki i gotować około 15 minut. Odlać część bulionu, wymieszać ze śmietaną i dolać do zupy. Podawać z natką pietruszki.

PRZEPIS: Filecik z pieca w sosie koperkowym, ziemniaki i surówka z czerwonej kapusty (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Filet z piersi kurczaka - 1/6 sztuki (35g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 3/4 łyżki (15g)
- Kapusta czerwona - 1/2 szklanki (55g)
- Ogórek - 1/3 sztuki (55g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/3 sztuki (220g)
- Koper, świeży - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)

Sposób przygotowania:

Przygotować kęski drobiowe i podawać z ryżem oraz surówką.

PRZEPIS: Shake kakaowo-bananowy, wafitki ryżowe (Alergeny: laktoza, gluten, kakao, jaja) - 1 porcja

- Banan - 1/2 sztuki (65g)
- Cukier - 2/3 łyżki (8g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 5 łyżek (100g)
- Kakao 16%, proszek - 1/3 łyżki (4g)
- Truskawki - 1/3 szklanki (45g)
- Wafle ryżowe - 2 sztuki (20g)

Sposób przygotowania:

Przygotować shake.

PRZEPIS: Chleb graham z masłem i pastą jajeczna ze szczypiorkiem i ogórek kiszony (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (15g)
- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Chleb graham - 1 kromka (30g)
- Ogórki kiszone - 1/6 sztuki (10g)
- Majonez light - 1/5 łyżki (5g)

Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki

PRZEPIS: Barszcz czerwony z uszkami z mięsem (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) - 1 porcja

- Burak - 1/3 sztuki (45g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Czosnek - 1 i 1/4 ząbka (6g)
- Jabłko - 1/8 sztuki (15g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Liść laurowy, suszony - 1 i 1/2 sztuki (3g)
- Majeranek, suszony - 1 i 1/3 łyżeczki (4g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (25g)
- Uszka z mięsem - 1/8 sztuki (15g)
- Ziele angielskie - 1 i 2/3 łyżeczki (5g)

Sposób przygotowania:

Przygotować barszcz i podawać z uszkami

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

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Kapusta kiszona, w zalewie, słoik - 1/4 szklanki (30g)
- Miruna, filet - 1/8 sztuki (40g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- 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: 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 (5g)
- 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 (20g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)

Sposób przygotowania:

Przygotować ciasto i upiec mini pizze