



# plan ŻYWIENIOWY

---

Przedszkole

**16.02.2026 - 20.02.2026**



SPÓŁDZIELNIA SOCJALNA  
TRADYCJE REGIONALNE



poniedziałek (2026-02-16)	wtorek (2026-02-17)	środa (2026-02-18)	czwartek (2026-02-19)	piątek (2026-02-20)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb pszenno-żytni z masłem, serem żółtym i pomidorem (Alergeny: gluten, laktoza) Gruszka	Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb kukurydziany z masłem, szynką konserwową i papryką (Alergeny: gluten, laktoza) Mandarynki	Płatki kukurydziane na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Weka z masłem i serkiem truskawkowym (Alergeny: laktoza, gluten) Banan	Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb graham z masłem, sałatą i parówką drobiową z ketchupem (Alergeny: gluten, laktoza) Jabłko	Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb pszenny z masłem, twarogiem ogórkowy z koperkiem (Alergeny: laktoza, gluten) Pomarańcza
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Zupa krupnik z ziemniakami (Alergeny: seler, gluten) Makaron penne a'la carbonara z szyneczką (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) Kompot	Zupa ogórkowa z ryżem (Alergeny: seler, gluten, laktoza, jaja) Strips z kurczaka, ziemniaki i surówka wielowarzywna (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) Kompot	Zupa kalafiorowa z zacierką (Alergeny: laktoza, jaja, seler, gluten) Ryba panierowana miruna z ziemniakami i surówka z kapusty kiszonej (Alergeny: ryby, gluten, jaja, seler) Kompot	Rosół z makaronem (Alergeny: gluten, seler, jaja) Dramstiki z ziemniakami i surówka z marchewki i jabłka (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Kompot	Barszcz ukraiński (Alergeny: seler, laktoza, gluten) Ryż z prażonymi jabłkami i cynamonem (Alergeny: laktoza, gluten) Kompot
<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>
Kasza manna na mleku z sokiem malinowym, biszkopty (Alergeny: gluten, laktoza, jaja)	Shake kakaowo-bananowy, paluchy kukurydziane (Alergeny: laktoza, gluten, kakao, jaja)	Chleb graham z masłem, jajkiem gotowanym i rzodkiewka (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) Herbata owocowa	Mini drożdżówka z marmoladą (Alergeny: gluten, jaja) Woda źródlana	Mini pizza (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Herbata owocowa

poniedziałek (2026-02-16)	wtorek (2026-02-17)	środa (2026-02-18)	czwartek (2026-02-19)	piątek (2026-02-20)
<p><b>Energia:</b> Kcal 1054 = 4403 kJ Kcal z tłuszczu 27,76 % Kcal z białka 13,31 % Kcal z węglowodanów 61,59 %</p> <p><b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 162,29 g Błonnik: 17,75 g Skrobia: 82,73 g</p> <p><b>Białko:</b> Białko ogółem: 35,08 g Białko roślinne: 8,78 g Białko zwierzęce: 11,36 g</p> <p><b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 32,51 g Cholesterol: 74,52 mg</p>	<p><b>Energia:</b> Kcal 1008 = 4233 kJ Kcal z tłuszczu 28,04 % Kcal z białka 14,06 % Kcal z węglowodanów 61,71 %</p> <p><b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 155,52 g Błonnik: 18,39 g Skrobia: 57,91 g</p> <p><b>Białko:</b> Białko ogółem: 35,44 g Białko roślinne: 12,97 g Białko zwierzęce: 12,52 g</p> <p><b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 31,40 g Cholesterol: 126,33 mg</p>	<p><b>Energia:</b> Kcal 1061 = 4454 kJ Kcal z tłuszczu 25,59 % Kcal z białka 13,29 % Kcal z węglowodanów 64,48 %</p> <p><b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 171,03 g Błonnik: 20,41 g Skrobia: 112,45 g</p> <p><b>Białko:</b> Białko ogółem: 35,26 g Białko roślinne: 11,59 g Białko zwierzęce: 8,21 g</p> <p><b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 30,17 g Cholesterol: 144,38 mg</p>	<p><b>Energia:</b> Kcal 1010 = 4211 kJ Kcal z tłuszczu 28,71 % Kcal z białka 11,95 % Kcal z węglowodanów 62,41 %</p> <p><b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 157,59 g Błonnik: 19,88 g Skrobia: 65,55 g</p> <p><b>Białko:</b> Białko ogółem: 30,17 g Białko roślinne: 11,91 g Białko zwierzęce: 13,80 g</p> <p><b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 32,22 g Cholesterol: 138,57 mg</p>	<p><b>Energia:</b> Kcal 1056 = 4429 kJ Kcal z tłuszczu 27,43 % Kcal z białka 12,21 % Kcal z węglowodanów 62,92 %</p> <p><b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 166,12 g Błonnik: 15,25 g Skrobia: 86,82 g</p> <p><b>Białko:</b> Białko ogółem: 32,24 g Białko roślinne: 11,89 g Białko zwierzęce: 9,90 g</p> <p><b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 32,19 g Cholesterol: 58,93 mg</p>



16.02.2026 (poniedziałek)

**► Śniadanie (E: 265kcal, B o.: 7.75g, T: 10.44g, W o.: 35.42g)**

Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 49kcal, B o.: 1.95g, T: 1.73g, W o.: 6.32g) 1 porcja

Chleb pszenno-żytni z masłem, serem żółtym i pomidorem (Alergeny: gluten, laktoza) (E: 158kcal, B o.: 5.2g, T: 8.51g, W o.: 14.7g) 1 porcja

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

**► Obiad (E: 506kcal, B o.: 18.09g, T: 18.46g, W o.: 72.77g)**

Zupa krupnik z ziemniakami (Alergeny: seler, gluten) (E: 104kcal, B o.: 4.63g, T: 3.29g, W o.: 17.22g) 1 porcja

Makaron penne a'la carbonara z szyneczką (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 341kcal, B o.: 12.59g, T: 14.89g, W o.: 39.25g) 1 porcja

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

**► Podwieczorek (E: 283kcal, B o.: 9.24g, T: 3.61g, W o.: 54.1g)**

Kasza manna na mleku z sokiem malinowym, biszkopty (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) (E: 283kcal, B o.: 9.24g, T: 3.61g, W o.: 54.1g) 1 porcja

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1054 kcal	Białko ogółem:	35.08 g
Tłuszcz:	32.51 g	Węglowodany ogółem:	162.29 g
Błonnik pokarmowy:	17.75 g		



17.02.2026 (wtorek)

**► Śniadanie (E: 298kcal, B o.: 9.05g, T: 14.57g, W o.: 33.61g)**

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

Chleb kukurydziany z masłem, szynką konserwową i papryką (Alergeny: gluten, laktoza) (E: 166kcal, B o.: 3.94g, T: 9.88g, W o.: 15.13g) 1 porcja

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

**► Obiad (E: 488kcal, B o.: 18.99g, T: 13.14g, W o.: 80.82g)**

Zupa ogórkowa z ryżem (Alergeny: seler, gluten, laktoza, jaja) (E: 169kcal, B o.: 4.69g, T: 4.16g, W o.: 30.37g) 1 porcja

Strips z kurczaka, ziemniaki i surówka wielowarzywna (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 262kcal, B o.: 13.56g, T: 8.73g, W o.: 35.35g) 1 porcja

Kompot (E: 57kcal, B o.: 0.74g, T: 0.25g, W o.: 15.1g) 1 porcja

**► Podwieczorek (E: 222kcal, B o.: 7.4g, T: 3.69g, W o.: 41.09g)**

Shake kakaowo-bananowy, paluchy kukurydziane (Alergeny: laktoza, gluten, kakao, jaja) (E: 222kcal, B o.: 7.4g, T: 3.69g, W o.: 41.09g) 1 porcja

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1008 kcal	Białko ogółem:	35.44 g
Tłuszcz:	31.4 g	Węglowodany ogółem:	155.52 g
Błonnik pokarmowy:	18.39 g		



18.02.2026 (środa)

**► Śniadanie (E: 432kcal, B o.: 10.7g, T: 9.95g, W o.: 77.57g)**

Płatki kukurydziane na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 172kcal, B o.: 5.37g, T: 3.95g, W o.: 29.88g) 1 porcja

Weka z masłem i serkiem truskawkowym (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 163kcal, B o.: 4.33g, T: 5.7g, W o.: 24.19g) 1 porcja

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

**► Obiad (E: 488kcal, B o.: 19.83g, T: 13.24g, W o.: 77.31g)**

Zupa kalafiorowa z zacierką (Alergeny: laktoza, jaja, seler, gluten) (E: 123kcal, B o.: 4.45g, T: 4.95g, W o.: 16.06g) 1 porcja

Ryba panierowana miruna z ziemniakami i surówka z kapusty kiszzonej (Alergeny: ryby, gluten, jaja, seler) (E: 308kcal, B o.: 14.64g, T: 8.04g, W o.: 46.15g) 1 porcja

Kompot (E: 57kcal, B o.: 0.74g, T: 0.25g, W o.: 15.1g) 1 porcja

**► Podwieczorek (E: 141kcal, B o.: 4.73g, T: 6.98g, W o.: 16.15g)**

Chleb graham z masłem, jajkiem gotowanym i rzodkiewka (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) (E: 140kcal, B o.: 4.71g, T: 6.98g, W o.: 16.06g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1061 kcal	Białko ogółem:	35.26 g
Tłuszcz:	30.17 g	Węglowodany ogółem:	171.03 g
Błonnik pokarmowy:	20.41 g		



19.02.2026 (czwartek)

**► Śniadanie (E: 295kcal, B o.: 8.87g, T: 13.75g, W o.: 34.22g)**

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 i parówka drobiowa z ketchupem (Alergeny: gluten, laktoza) (E: 196kcal, B o.: 6.52g, T: 11.62g, W o.: 15.8g) 1 porcja

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

**► Obiad (E: 478kcal, B o.: 16.56g, T: 10.59g, W o.: 86.11g)**

Rosół z makaronem (Alergeny: gluten, seler, jaja) (E: 110kcal, B o.: 4.1g, T: 3.23g, W o.: 17.35g) 1 porcja

Dramstiki z ziemniakami i surówka z marchewki i jabłka (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 307kcal, B o.: 11.59g, T: 7.08g, W o.: 52.46g) 1 porcja

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

**► Podwieczorek (E: 237kcal, B o.: 4.74g, T: 7.88g, W o.: 37.26g)**

Mini drożdżówka z marmoladą (Alergeny: gluten, jaja) (E: 237kcal, B o.: 4.74g, T: 7.88g, W o.: 37.26g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1010 kcal	Białko ogółem:	30.17 g
Tłuszcz:	32.22 g	Węglowodany ogółem:	157.59 g
Błonnik pokarmowy:	19.88 g		



20.02.2026 (piątek)

**► Śniadanie (E: 337kcal, B o.: 13.06g, T: 15.69g, W o.: 38.04g)**

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

Chleb pszenny z masłem, twaróg ogórkowy z koperkiem (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 203kcal, B o.: 7.65g, T: 11g, W o.: 19.46g) 1 porcja

Pomarańcza (E: 47kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 11.3g) 1/3 sztuki (100g)

**► Obiad (E: 502kcal, B o.: 12.55g, T: 7.7g, W o.: 100.39g)**

Barszcz ukraiński (Alergeny: seler, laktoza, gluten) (E: 154kcal, B o.: 7.05g, T: 2.34g, W o.: 28.69g) 1 porcja

Ryż z prażonymi jabłkami i cynamonem (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 335kcal, B o.: 5.37g, T: 5.31g, W o.: 68.47g) 1 porcja

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

**► Podwieczorek (E: 217kcal, B o.: 6.63g, T: 8.8g, W o.: 27.69g)**

Mini pizza (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 216kcal, B o.: 6.61g, T: 8.8g, W o.: 27.6g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1056 kcal	Białko ogółem:	32.24 g
Tłuszcz:	32.19 g	Węglowodany ogółem:	166.12 g
Błonnik pokarmowy:	15.25 g		

---

**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 pszenno-żytni z masłem, serem żółtym i pomidorem (Alergeny: gluten, laktoza) - 1 porcja**

- Chleb graham, pszenno-żytni - 1 kromka (30g)
- Pomidor - 1/4 sztuki (50g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Ser żółty z kminkiem - 1/2 plastra (10g)

**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 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Liść laurowy, suszony - 2 i 1/2 sztuki (5g)
- Pieprz czarny - 5 szczypt (5g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/3 szklanki (35g)
- Ziemniaki, średnie - 1/6 sztuki (15g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/8 sztuki (10g)
- 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: Makaron penne a'la carbonara z szyneczką (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) - 1 porcja**

- Ser parmezan - 2/3 plastra (6g)
- Makaron, penne - 3/4 szklanki (55g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Szynka drobiowa, mielona - 1 plaster (20g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)

**Sposób przygotowania:**

Ugotować makaron i podawać z sosem

---

**PRZEPIS: Kompot - 1 porcja**

- Maliny - 2/3 garści (45g)
- 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, biszkopty (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) - 1 porcja

- Biszkopty - 6 i 2/3 sztuki (20g)
- Kasza manna - 1/5 szklanki (35g)
- Miód pszczeni - 1/4 łyżki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/2 szklanki (120ml)
- Sok malinowy, koncentrat - 1/2 łyżki (5ml)



#### 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:** 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 kukurydziany z masłem, szynką konserwową i papryką (Alergeny: gluten, laktoza) - 1 porcja

- Chleb z mąki kukurydzianej - 3/4 kromki (30g)
- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (10g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Szynka konserwowa - 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 - 1/2 łyżeczki (2g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Ogórek - 1/3 sztuki (55g)
- 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 rosółowy - 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 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:** Strips z kurczaka, ziemniaki i surówka wielowarzywna (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/6 sztuki (35g)
- Marchew - 1 i 1/4 sztuki (55g)
- Olej rzepakowy - 2/3 łyżki (6ml)
- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (15g)
- Pietruszka, liście - 2 i 1/2 łyżeczki (15g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (100g)



**Sposób przygotowania:**

Przygotować obiad.

---

**PRZEPIS:** Shake kakaowo-bananowy, paluchy kukurydziane (Alergeny: laktoza, gluten, kakao, jaja) - 1 porcja

- Banan - 1/3 sztuki (45g)
- Chrupki kukurydziane - 4 garście (20g)
- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 5 łyżek (100g)
- Kakao 16%, proszek - 1/3 łyżki (4g)
- Truskawki - 1/7 szklanki (20g)



**Sposób przygotowania:**

Przygotować shake.

---

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

- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Płatki kukurydziane - 1 szklanka (30g)



**Sposób przygotowania:**

Płatki zagotować na mleku.

---

**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 - 1/7 szklanki (20g)
- Twaróg półtłusty, mielony - 1/3 plastra (10g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)



**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki

---

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

- Bulion warzywny - 3/4 szklanki (200ml)
- Kalafior - 1/6 porcji (35g)
- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Makaron zacierka - 1/5 szklanki (35g)
- Por - 1/8 sztuki (14g)
- Sól biała - 5 szczypt (5g)
- Cebula dymka - 1/2 sztuki (10g)
- Masło ekstra - 1/3 plastra (4g)
- Gałka muszkatołowa, mielona - 2 szczypty (2g)

**Sposób przygotowania:**

Cebulę i por posiekać, dusić na maśle, dorzucić podzielony na drobne różyczki kalafior. Podgrzewać około 5 minut, co chwilę mieszając. Zalać bulionem, gotować 15 minut. Dodać przyprawę. Zostawić na ogniu jeszcze 5 minut. Podać z zacierką i posiekanym koperkiem.

---

**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 (55g)
- 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 1/4 sztuki (200g)

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

- Rzodkiewka - 2 sztuki (30g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Chleb graham - 1 kromka (30g)
- Jaja gotowane - 1/3 sztuki (15g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki.

---

**PRZEPIS: Herbata owocowa - 1 porcja**

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

**Sposób przygotowania:**

Zaparzyć herbatę.

**PRZEPIS:** Chleb graham z masłem, sałatą i parówka drobiowa z ketchupem (Alergeny: gluten, laktoza) - 1 porcja

- Chleb graham, pszenno-żytni - 1 kromka (30g)
- Ketchup, łagodny - 2/3 łyżki (10g)
- Parówki drobiowe - 3/4 sztuki (35g)
- Sałata - 1/8 sztuki (10g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)



#### Sposób przygotowania:

Ugotowane parówki podawać z pieczywem i ketchupem.

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

- Noga (udo) kurczaka - 1/8 sztuki (6g)
- Makaron gniazda, nitki - 1/3 sztuki (15g)
- Marchew - 1/2 sztuki (24g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- 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:** Dramstiki z ziemniakami i surówka z marchewki i jabłka (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Jabłko - 1/7 sztuki (25g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/4 łyżki (5g)
- Marchew - 1 i 2/3 sztuki (75g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Majeranek, suszony - 2/3 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (35g)



#### Sposób przygotowania:

Umyte i osuszone udka natrzeć solą, pieprzem i majerankiem. Odstawić na godzinę do lodówki. Masło włożyć do zamrażarki lub lodówki. Udka ułożyć w naczyniu żaroodpornym, które wcześniej należy nasmarować olejem. Jabłka umyć, pokroić w ósemki i usunąć gniazda nasienne. Nie obierać ich ze skórki. Obłożyć mięso kawałkami jabłek. Całość posypać pieprzem i majerankiem oraz masłem, startym na tarce o grubych oczkach. Piec w temperaturze 180 stopni przez około 40-50 minut. Podawać z ziemniakami i mizerią.

---

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

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (15g)
- 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)
- Olej rzepakowy - 2/3 łyżki (6ml)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować drożdżówki.

---

**PRZEPIS: Chleb pszenny z masłem, twarożek ogórkowy z koperkiem (Alergeny: laktoza, gluten) - 1 porcja**

- Chleb pszenny - 1 i 1/4 kromki (30g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Ogórek - 1/8 sztuki (15g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Ser twarogowy, półtłusty - 2/3 plastra (20g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Koper, świeży - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)

**Sposób przygotowania:**

Ogórkę obrać i zetrzeć. Ser rozdrobnić widelcem i wymieszać z ogórkiem, oliwą, jogurtem i koperkiem. Twarożkiem posmarować pieczywo.

---

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

- Burak - 1/3 sztuki (45g)
- Cebula - 1/6 sztuki (18g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (20g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/3 łyżeczki (5g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (13g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (15g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1/6 łyżki (3g)
- Wieprzowina, żeberka - 1/8 porcji (6g)
- Ziemniaki, późne - 1/2 sztuki (45g)
- 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 żeberka, 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: Ryż z prażonymi jabłkami i cynamonem (Alergeny: laktoza, gluten) - 1 porcja**

- Jabłko - 1/2 sztuki (85g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Miód pszczeli - 1/3 łyżki (10g)
- Cynamon, mielony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Ryż biały - 1/3 szklanki (60g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)



**Sposób przygotowania:**

Ryż ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu.  
Dodać starte jabłko, cynamon, jogurt i miód. Wszystkie składniki wymieszać.

---

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

- Mąka pszenna, typ 500 - 2 łyżki (25g)
- 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 - 1/2 łyżki (10g)
- Passata - 1/8 szklanki (20g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)



**Sposób przygotowania:**

Przygotować ciasto i upiec mini pizze