



plan ŻYWIENIOWY

Przedszkole

16.03.2026 - 20.03.2026



SPÓŁDZIELNIA SOCJALNA
TRADYCJE REGIONALNE



poniedziałek (2026-03-16)	wtorek (2026-03-17)	środa (2026-03-18)	czwartek (2026-03-19)	piątek (2026-03-20)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb pszenno-żytni z masłem, serem żółtym i pomidorem (Alergeny: gluten, laktoza) Kiwi	Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb pszenny z masłem, schabem pieczonym i papryką (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Jabłko	Płatki kukurydziane na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Weka z masłem i serkiem jagodowym (Alergeny: laktoza, gluten) Banan	Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb kukurydziany z masłem, sałatą zieloną i parówką drobiową z ketchupem (Alergeny: laktoza, gluten) Gruszka	Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb graham z masłem, pasta twarogowa z rzodkiewką i szczypiorkiem (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Mandarynki
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa Neapolitańska (Alergeny: gluten, seler, jaja) Ryż z prażonymi jabłkami i cynamonem (Alergeny: laktoza, gluten) Kompot	Zupa pomidorowa z makaronem (Alergeny: gluten, seler, jaja) Kotlet schabowy z ziemniakami i surówka wielowarzywna (Alergeny: laktoza, jaja, gluten, seler) Kompot	Kapuśniak z ziemniakami (Alergeny: seler, gluten) Dramstiki z ziemniakami i sałatka szwedzka (Alergeny: gluten, seler) Kompot	Zupa kalafiorowa z zacierką (Alergeny: laktoza, jaja, seler, gluten) Pulpety drobiowe w sosie pomidorowym, ryż i surówka z białej kapusty (Alergeny: gluten, seler, jaja) Kompot	Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami (Alergeny: seler, laktoza) Łazanki domowe z mięsem mielonym (Alergeny: gluten, jaja, seler) Kompot
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Bułka grahamka z masłem, kielbasą żywiecką i ogórkiem konserwowym (Alergeny: gluten, laktoza) Herbata owocowa	Mini drożdżówka z marmoladą (Alergeny: gluten, jaja) Woda źródlana	Chleb wieloziarnisty z masłem, kurczakiem z bobrownik i ogórkiem zielonym (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Herbata owocowa	Koktajl waniliowy, biszkopty (Alergeny: laktoza, gluten)	Kasza manna na mleku z sokiem malinowym, kruche ciastko (Alergeny: gluten, laktoza, jaja)

poniedziałek (2026-03-16)	wtorek (2026-03-17)	środa (2026-03-18)	czwartek (2026-03-19)	piątek (2026-03-20)
<p>Energia: Kcal 1002 = 4200 kJ Kcal z tłuszczu 24,95 % Kcal z białka 11,80 % Kcal z węglowodanów 64,84 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 162,42 g Błonnik: 14,48 g Skrobia: 99,12 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 29,56 g Białko roślinne: 14,96 g Białko zwierzęce: 8,99 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 27,78 g Cholesterol: 99,67 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1050 = 4403 kJ Kcal z tłuszczu 27,73 % Kcal z białka 13,61 % Kcal z węglowodanów 62,62 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 164,38 g Błonnik: 19,42 g Skrobia: 83,16 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 35,73 g Białko roślinne: 17,81 g Białko zwierzęce: 11,92 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 32,35 g Cholesterol: 115,12 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1028 = 4299 kJ Kcal z tłuszczu 26,26 % Kcal z białka 12,55 % Kcal z węglowodanów 64,78 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 166,48 g Błonnik: 20,58 g Skrobia: 78,77 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 32,25 g Białko roślinne: 13,36 g Białko zwierzęce: 13,96 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 30,00 g Cholesterol: 97,86 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1011 = 4242 kJ Kcal z tłuszczu 26,88 % Kcal z białka 12,16 % Kcal z węglowodanów 63,51 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 160,53 g Błonnik: 16,92 g Skrobia: 47,92 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 30,73 g Białko roślinne: 9,72 g Białko zwierzęce: 13,33 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 30,19 g Cholesterol: 115,70 mg</p>	<p>Energia: Kcal 999 = 4166 kJ Kcal z tłuszczu 26,30 % Kcal z białka 14,06 % Kcal z węglowodanów 63,34 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 158,19 g Błonnik: 18,94 g Skrobia: 72,05 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 35,12 g Białko roślinne: 8,36 g Białko zwierzęce: 12,37 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 29,19 g Cholesterol: 73,29 mg</p>



16.03.2026 (poniedziałek)

► Śniadanie (E: 260kcal, B o.: 7.74g, T: 10.67g, W o.: 33.49g)

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: 151kcal, B o.: 4.89g, T: 8.44g, W o.: 13.27g) 1 porcja

Kiwi (E: 60kcal, B o.: 0.9g, T: 0.5g, W o.: 13.9g) 1 i 1/3 sztuki (100g)

► Obiad (E: 570kcal, B o.: 16.41g, T: 9.12g, W o.: 108.32g)

Zupa Neapolitańska (Alergeny: gluten, seler, jaja) (E: 173kcal, B o.: 9.59g, T: 1.51g, W o.: 30.77g) 1 porcja

Ryż z prażonymi jabłkami i cynamonem (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 384kcal, B o.: 6.69g, T: 7.56g, W o.: 74.32g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 172kcal, B o.: 5.41g, T: 7.99g, W o.: 20.61g)

Bułka grahamka z masłem, kielbasą żywiecką i ogórkiem konserwowym (Alergeny: gluten, laktoza) (E: 171kcal, B o.: 5.39g, T: 7.99g, W o.: 20.52g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1002 kcal	Białko ogółem:	29.56 g
Tłuszcz:	27.78 g	Węglowodany ogółem:	162.42 g
Błonnik pokarmowy:	14.48 g		



17.03.2026 (wtorek)

► Śniadanie (E: 276kcal, B o.: 10.23g, T: 10.71g, W o.: 36.37g)

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

Chleb pszenny z masłem, schabem pieczonym i papryką (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 139kcal, B o.: 5.32g, T: 5.82g, W o.: 16.99g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 567kcal, B o.: 21.44g, T: 14.29g, W o.: 96.48g)

Zupa pomidorowa z makaronem (Alergeny: gluten, seler, jaja) (E: 137kcal, B o.: 4.91g, T: 5.22g, W o.: 19.47g) 1 porcja

Kotlet schabowy z ziemniakami i surówka wielowarzywna (Alergeny: laktoza, jaja, gluten, seler) (E: 373kcal, B o.: 15.79g, T: 8.82g, W o.: 61.91g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 207kcal, B o.: 4.06g, T: 7.35g, W o.: 31.53g)

Mini drożdżówka z marmoladą (Alergeny: gluten, jaja) (E: 207kcal, B o.: 4.06g, T: 7.35g, W o.: 31.53g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1050 kcal	Białko ogółem:	35.73 g
Tłuszcz:	32.35 g	Węglowodany ogółem:	164.38 g
Błonnik pokarmowy:	19.42 g		



18.03.2026 (środa)

► Śniadanie (E: 356kcal, B o.: 9.26g, T: 9.43g, W o.: 60.55g)

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 serkiem jagodowym (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 161kcal, B o.: 4.27g, T: 5.68g, W o.: 23.89g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 531kcal, B o.: 17.61g, T: 13.53g, W o.: 92.16g)

Kapuśniak z ziemniakami (Alergeny: seler, gluten) (E: 108kcal, B o.: 3.81g, T: 0.7g, W o.: 23.99g) 1 porcja

Dramstki z ziemniakami i sałatka szwedzka (Alergeny: gluten, seler) (E: 366kcal, B o.: 13.06g, T: 12.58g, W o.: 53.07g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 141kcal, B o.: 5.38g, T: 7.04g, W o.: 13.77g)

Chleb wieloziarnisty z masłem, kurczakiem z bobrownik i ogórkiem zielonym (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 140kcal, B o.: 5.36g, T: 7.04g, W o.: 13.68g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1028 kcal	Białko ogółem:	32.25 g
Tłuszcz:	30 g	Węglowodany ogółem:	166.48 g
Błonnik pokarmowy:	20.58 g		



19.03.2026 (czwartek)

► Śniadanie (E: 390kcal, B o.: 8.11g, T: 13.86g, W o.: 59.89g)

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, sałatą zieloną i parówka drobiowa z ketchupem (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 283kcal, B o.: 5.56g, T: 11.93g, W o.: 39.17g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 431kcal, B o.: 16.52g, T: 11.74g, W o.: 69.2g)

Zupa kalafiorowa z zacierką (Alergeny: laktoza, jaja, seler, gluten) (E: 87kcal, B o.: 3.47g, T: 4.37g, W o.: 9.55g) 1 porcja

Pulpety drobiowe w sosie pomidorowym, ryż i surówka z białej kapusty (Alergeny: gluten, seler, jaja) (E: 287kcal, B o.: 12.31g, T: 7.12g, W o.: 44.55g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 190kcal, B o.: 6.1g, T: 4.59g, W o.: 31.44g)

Koktajl waniliowy, biszkopty (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 190kcal, B o.: 6.1g, T: 4.59g, W o.: 31.44g) 1 porcja

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1011 kcal	Białko ogółem:	30.73 g
Tłuszcz:	30.19 g	Węglowodany ogółem:	160.53 g
Błonnik pokarmowy:	16.92 g		



20.03.2026 (piątek)

► Śniadanie (E: 273kcal, B o.: 9.89g, T: 11.69g, W o.: 32.86g)

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

Chleb graham z masłem, pasta twarogowa z rzodkiewką i szczypiorkiem (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 141kcal, B o.: 4.78g, T: 7g, W o.: 14.38g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 540kcal, B o.: 18.47g, T: 14.36g, W o.: 92.35g)

Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami (Alergeny: seler, laktoza) (E: 124kcal, B o.: 3.66g, T: 3.08g, W o.: 24.14g) 1 porcja

Łazanki domowe z mięsem mielonym (Alergeny: gluten, jaja, seler) (E: 359kcal, B o.: 14.07g, T: 11.03g, W o.: 53.11g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 186kcal, B o.: 6.76g, T: 3.14g, W o.: 32.98g)

Kasza manna na mleku z sokiem malinowym, kruche ciastko (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) (E: 186kcal, B o.: 6.76g, T: 3.14g, W o.: 32.98g) 1 porcja

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	999 kcal	Białko ogółem:	35.12 g
Tłuszcz:	29.19 g	Węglowodany ogółem:	158.19 g
Błonnik pokarmowy:	18.94 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 - 1/8 sztuki (15g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Ser żółty z kminkiem - 1/2 plastra (10g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki

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

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/8 sztuki (20g)
- Makaron dwujajeczny - 1/2 szklanki (35g)
- Bulion warzywny - 1/3 szklanki (100ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/4 szklanki (25g)
- Passata - 1/8 szklanki (15g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować zupę

PRZEPIS: Ryż z prażonymi jabłkami i cynamonem (Alergeny: laktoza, gluten) - 1 porcja

- Jabłko - 1/2 sztuki (85g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 i 1/2 łyżki (50g)
- Miód pszczeli - 2/3 łyżki (15g)
- Cynamon, mielony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Ryż biały - 1/3 szklanki (60g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (7g)

**Sposób przygotowania:**

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

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: Bułka grahamka z masłem, kielbasą żywiecką i ogórkiem konserwowym (Alergeny: gluten, laktoza) - 1 porcja

- Bułki grahamki - 1/3 sztuki (35g)
- Kielbasa żywiecka - 2 i 1/2 plastra (10g)
- Ogórki konserwowe - 1 i 1/2 sztuki (15g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)



Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki

PRZEPIS: Herbata owocowa - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Zaparzyć herbatę.

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, schabem pieczonym i papryką (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Chleb pszenny - 1 i 1/4 kromki (30g)
- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (10g)
- 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 - 1/7 szklanki (10g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2 łyżeczki (30g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (4ml)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pomidor - 1/3 sztuki (75g)
- Pieprz czarny - 3 szczypty (3g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Bulion rosółowy - 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: Kotlet schabowy z ziemniakami i surówka wielowarzywna (Alergeny: laktoza, jaja, gluten, seler) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (6g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1 i 1/4 sztuki (100g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/3 sztuki (220g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/8 porcji (30g)
- Ogórki kiszone - 1 sztuka (65g)
- Majonez light - 1/6 łyżki (4g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kotleta i podawać z ziemniakami i surówką

PRZEPIS: Mini drożdżówka z marmoladą (Alergeny: gluten, jaja) - 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 - 1/3 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 2/3 łyżki (6ml)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować drożdżówki.

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

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

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki

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

- Kapusta kwaszona - 3/4 szklanki (85g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Marchew - 1/2 sztuki (23g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (13g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 3/4 sztuki (65g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)


Sposób przygotowania:

Kapustę kiszoną drobno poszatkować, włożyć do garnka i zalać wodą. Następnie dodać pokrojoną marchew, ziemniaki, seler, pietruszkę. Gotować ok. 1 godziny. Następnie dodać ziele angielskie i liście laurowe. Gotować kolejne 30 minut. Pod koniec doprawić solą i pieprzem.

PRZEPIS: Dramstiki z ziemniakami i sałatka szwedzka (Alergeny: gluten, seler) - 1 porcja

- Ogórek - 1/5 sztuki (40g)
- Ogórki konserwowe - 4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Majeranek, suszony - 1 i 2/3 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1 łyżka (25g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/3 sztuki (220g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (40g)


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. 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 sałatką szwedzką

PRZEPIS: Chleb wieloziarnisty z masłem, kurczakiem z bobrownik i ogórkiem zielonym (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Ogórek - 1/8 sztuki (15g)
- Szynka drobiowa, mielona - 1/2 plastra (10g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Chleb wieloziarnisty - 2/3 kromki (30g)


Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki.

PRZEPIS: Chleb kukurydziany z masłem, sałata zieloną i parówka drobiowa z ketchupem (Alergeny: laktoza, gluten) - 1 porcja

- Chleb z mąki kukurydzianej - 3/4 kromki (30g)
- Ketchup, łagodny - 6 i 2/3 łyżki (100g)
- Parówki drobiowe - 1/2 sztuki (20g)
- Sałata - 1/8 sztuki (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 - 1/4 porcji (45g)
- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Makaron zacierka - 1/8 szklanki (10g)
- Por - 1/8 sztuki (14g)
- Sól biała - 5 szczypt (5g)
- Cebula dymka - 1 sztuka (20g)
- Masło ekstra - 1/3 plastra (4g)
- Gałka muszkatołowa, mielona - 1 szczypta (1g)

**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: Pulpety drobiowe w sosie pomidorowym, ryż i surówka z białej kapusty (Alergeny: gluten, seler, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurcze, całe - 1/8 sztuki (6g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Cebula - 1/7 sztuki (15g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/7 sztuki (30g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (35g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Ryż biały - 1/4 szklanki (45g)
- Passata - 1/8 szklanki (15g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować pulpety, podawać z ryżem i surówką.

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

- Banan - 1/2 sztuki (60g)
- Biszkopty - 5 sztuk (15g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/2 szklanki (120ml)
- Laska wanilii - 2/3 sztuki (2g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować koktajl.

PRZEPIS: Chleb graham z masłem, pasta twarogowa z rzodkiewką i szczypiorkiem (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Chleb graham, pszenno-żytni - 1 kromka (30g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/3 łyżki (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rzodkiewka - 2/3 sztuki (10g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 1/3 plastra (10g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (7g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki

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

- Burak - 1 i 1/3 sztuki (150g)
- Cebula - 3/4 sztuki (80g)
- Cukier - 1/2 łyżki (6g)
- Czosnek - 3 i 2/3 ząbka (18g)
- Jabłko - 1/2 sztuki (90g)
- Marchew - 1 sztuka (48g)
- Pietruszka, korzeń - 1 i 1/4 sztuki (90g)
- Estragon, suszony - 2 i 1/3 łyżeczki (12g)
- Liść laurowy, suszony - 15 sztuk (30g)
- Majeranek, suszony - 3 łyżeczki (9g)
- Pieprz czarny - 5 szczypt (5g)
- Tymianek, suszony - 4 łyżeczki (12g)
- Seler korzeniowy - 1/4 sztuki (78g)
- Sól biała - 6 szczypt (6g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2 i 1/3 łyżki (60g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 2/3 sztuki (150g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)
- 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. Dodać 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 domowe z mięsem mielonym (Alergeny: gluten, jaja, seler) - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Kapusta kwaszona - 2/3 szklanki (75g)
- Kielbasa zwyczajna - 1/6 sztuki (15g)
- Makaron łazanki - 2/3 szklanki (60g)
- Mięso mielone, wieprzowe z szynki - 1/8 szklanki (15g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (4ml)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (3ml)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Kminek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)


Sposób przygotowania:

Kapustę opłukać dwukrotnie na sitku pod bieżącą, chłodną wodą, odcisnąć i grubo posiekać. Cebulę obrać i pokroić w kosteczkę. Na dużej i głębszej patelni z pokrywą podgrzać olej, dodać cebulę i zeszklić oraz delikatnie zrumienić ją przez około 5 minut. Dodać kapustę oraz przyprawę: sól, pieprz, kminek. Mieszając smażyć przez minutę. Dodać mięsko. Przykryć i gotować przez około 20 minut, w międzyczasie kilka razy przemieszać. Następnie zdjąć pokrywę i gotować przez około 10 minut, aż nadmiar pary wyparuje. Na koniec dodać posiekaną natkę pietruszki i oliwę. Pogotować jeszcze przez 1 - 2 minuty i odstawić z ognia. Połączyć z ugotowanym makaronem.

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

- Biskopty - 5 sztuk (15g)
- Kasza manna - 1/8 szklanki (12g)
- Miód pszczeli - 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 połączyć sokiem malinowym.