plan ŻYWIENIOWY

Przedszkole

17.11.2025 - 21.11.2025

SPÓŁDZIELNIA SOCJALNA
TRADYCJE REGIONALNE

poniedziałek (2025-11-17)	wtorek (2025-11-18)	środa (2025-11-19)	czwartek (2025-11-20)	piątek (2025-11-21)
Śniadanie	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**
Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb pszenno-żytni z masłem, serem żółtym i pomidorem (Alergeny: gluten, laktoza) Śliwka	Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb pszenny z masłem, szynką drobiową i ogórkiem zielonym (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Mandarynki	Kuleczki wielozbożowe na mleku (Alergeny: laktoza, gluten, kakao) Weka z masłem i miodem (Alergeny: gluten, laktoza) Banan	Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb kukurydziany z masłem, jajkiem gotowanym i sałatą zieloną (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) Gruszka	Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb graham z masłem, pasta serowa z łososiem i szczypiorkiem (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Jabłko
Obiad	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**
Zupa królewska (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) Spaghetti bolognese (Alergeny: gluten, jaja, seler) Kompot	Zupa kalafiorowa z zacierką (Alergeny: laktoza, jaja, seler, gluten) Kotlet pożarski z ziemniakami i surówka z marchewki i selera (Alergeny: jaja, laktoza, gluten) Kompot	Zupa ziemniaczana na wędzonce (Alergeny: laktoza, seler) Mięso z udka kurczaka, ziemniaki i surówka pekińska (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) Kompot	Krem warzywny z grzankami (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) Schab w sosie własnym z kaszą i surówka różowa (Alergeny: gluten, seler, jaja) Kompot	Zupa ogrodnicza (Alergeny: laktoza, seler, gluten) Kluski leniwe z masełkiem i cukrem (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) Kompot
Podwieczorek	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**
Shake kakaowo-bananowy, biszkopty (Alergeny: laktoza, gluten, kakao, jaja)	Bułeczka z kruszonką (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) Herbata owocowa	Chleb graham z masłem, szynką konserwową i papryką czerwoną (Alergeny: laktoza, gluten) Herbata z cytryną	Waniliowa kasza manna na mleku z sokiem malinowym, kruche ciastko (Alergeny: gluten, laktoza)	Ciasto ucierane z owocami i kruszonką (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) Woda źródlana

poniedziałek (2025-11-17)	wtorek (2025-11-18)	środa (2025-11-19)	czwartek (2025-11-20)	piątek (2025-11-21)
Energia: Kcal 1024 = 4281 kJ Kcal z tłuszczy 26,26 % Kcal z białka 13,93 % Kcal z węglowodanów 62,21 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 159,27 g Błonnik: 17,48 g Skrobia: 64,55 g **Białko:** Białko ogółem: 35,65 g Białko roślinne: 7,94 g Białko zwierzęce: 3,98 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 29,88 g Cholesterol: 83,81 mg	**Energia:** Kcal 1002 = 4212 kJ Kcal z tłuszczy 28,19 % Kcal z białka 12,81 % Kcal z węglowodanów 62,25 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 155,94 g Błonnik: 16,40 g Skrobia: 97,20 g **Białko:** Białko ogółem: 32,09 g Białko roślinne: 15,56 g Białko zwierzęce: 10,63 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 31,39 g Cholesterol: 170,18 mg	**Energia:** Kcal 1056 = 4425 kJ Kcal z tłuszczy 28,40 % Kcal z białka 13,44 % Kcal z węglowodanów 60,02 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 158,45 g Błonnik: 17,53 g Skrobia: 54,77 g **Białko:** Białko ogółem: 35,48 g Białko roślinne: 10,43 g Białko zwierzęce: 11,51 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 33,32 g Cholesterol: 69,66 mg	**Energia:** Kcal 1021 = 4275 kJ Kcal z tłuszczy 29,28 % Kcal z białka 13,05 % Kcal z węglowodanów 60,88 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 155,39 g Błonnik: 17,66 g Skrobia: 46,02 g **Białko:** Białko ogółem: 33,31 g Białko roślinne: 9,50 g Białko zwierzęce: 15,89 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 33,22 g Cholesterol: 124,50 mg	**Energia:** Kcal 1034 = 4334 kJ Kcal z tłuszczy 28,04 % Kcal z białka 13,75 % Kcal z węglowodanów 62,04 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 160,37 g Błonnik: 18,18 g Skrobia: 57,38 g **Białko:** Białko ogółem: 35,55 g Białko roślinne: 10,69 g Białko zwierzęce: 15,87 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 32,21 g Cholesterol: 196,45 mg

17.11.2025 (poniedziałek)

Śniadanie (E: 289kcal, B o.: 10.09g, T: 13.25g, W o.: 32.66g)

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, serem żółtym i pomidorem (Alergeny: gluten, laktoza) (E: 153kcal, B o.: 4.98g, T: 8.46g, W o.: 13.68g)	1 porcja
Śliwka (E: 49kcal, B o.: 0.6g, T: 0.3g, W o.: 11.7g)	100g

Obiad (E: 446kcal, B o.: 16.79g, T: 12.39g, W o.: 71.05g)

Zupa królewska (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 140kcal, B o.: 4.57g, T: 7.23g, W o.: 17.34g)	1 porcja
Spaghetti bolognese (Alergeny: gluten, jaja, seler) (E: 293kcal, B o.: 12.09g, T: 5.11g, W o.: 50.48g)	1 porcja
Kompot (E: 13kcal, B o.: 0.13g, T: 0.05g, W o.: 3.23g)	1 porcja

Podwieczorek (E: 289kcal, B o.: 8.77g, T: 4.24g, W o.: 55.56g)

Shake kakaowo-bananowy, biszkopty (Alergeny: laktoza, gluten, kakao, jaja) (E: 289kcal, B o.: 8.77g, T: 4.24g, W o.: 55.56g)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1024 kcal	**Białko ogółem:**	35.65 g
Tłuszcz:	29.88 g	**Węglowodany ogółem:**	159.27 g
Błonnik pokarmowy:	17.48 g		

18.11.2025 (wtorek)

Śniadanie (E: 230kcal, B o.: 6.41g, T: 8.11g, W o.: 34.34g)

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, szynką drobiową i ogórkiem zielonym (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 136kcal, B o.: 3.86g, T: 6.18g, W o.: 16.82g)	1 porcja
Mandarynki (E: 45kcal, B o.: 0.6g, T: 0.2g, W o.: 11.2g)	1 i 1/2 sztuki (100g)

Obiad (E: 541kcal, B o.: 19.61g, T: 16.76g, W o.: 83.8g)

Zupa kalafiorowa z zacierką (Alergeny: laktoza, jaja, seler, gluten) (E: 150kcal, B o.: 4.06g, T: 9.45g, W o.: 12.9g)	1 porcja
Kotlet pożarski z ziemniakami i surówka z marchewki i selera (Alergeny: jaja, laktoza, gluten) (E: 342kcal, B o.: 15.01g, T: 7.13g, W o.: 57.76g)	1 porcja
Kompot (E: 49kcal, B o.: 0.54g, T: 0.18g, W o.: 13.14g)	1 porcja

Podwieczorek (E: 231kcal, B o.: 6.07g, T: 6.52g, W o.: 37.8g)

Bułeczka z kruszonką (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) (E: 230kcal, B o.: 6.05g, T: 6.52g, W o.: 37.71g)	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:**	32.09 g
Tłuszcz:	31.39 g	**Węglowodany ogółem:**	155.94 g
Błonnik pokarmowy:	16.4 g		

19.11.2025 (środa)

Śniadanie (E: 431kcal, B o.: 11.33g, T: 10.86g, W o.: 73.07g)

Kuleczki wielozbożowe na mleku (Alergeny: laktoza, gluten, kakao) (E: 175kcal, B o.: 7.68g, T: 3.72g, W o.: 27.78g)	1 porcja
Weka z masłem i miodem (Alergeny: gluten, laktoza) (E: 159kcal, B o.: 2.65g, T: 6.84g, W o.: 21.79g)	1 porcja
Banan (E: 97kcal, B o.: 1g, T: 0.3g, W o.: 23.5g)	3/4 sztuki (100g)

Obiad (E: 476kcal, B o.: 19.07g, T: 14.84g, W o.: 70.73g)

Zupa ziemniaczana na wędzonce (Alergeny: laktoza, seler) (E: 139kcal, B o.: 4.81g, T: 6.82g, W o.: 15.9g)	1 porcja
Mięso z udka kurczaka, ziemniaki i surówka pekińska (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 324kcal, B o.: 14.13g, T: 7.97g, W o.: 51.6g)	1 porcja
Kompot (E: 13kcal, B o.: 0.13g, T: 0.05g, W o.: 3.23g)	1 porcja

Podwieczorek (E: 149kcal, B o.: 5.08g, T: 7.62g, W o.: 14.65g)

Chleb graham z masłem, szynką konserwową i papryką czerwoną (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 144kcal, B o.: 4.9g, T: 7.59g, W o.: 13.7g)	1 porcja
Herbata z cytryną (E: 5kcal, B o.: 0.18g, T: 0.03g, W o.: 0.95g)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1056 kcal	**Białko ogółem:**	35.48 g
Tłuszcz:	33.32 g	**Węglowodany ogółem:**	158.45 g
Błonnik pokarmowy:	17.53 g		

20.11.2025 (czwartek)

Śniadanie (E: 261kcal, B o.: 6.83g, T: 10.54g, W o.: 35.68g)

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, jajkiem gotowanym i sałatą zieloną (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) (E: 154kcal, B o.: 4.28g, T: 8.61g, W o.: 14.96g)	1 porcja
Gruszka (E: 58kcal, B o.: 0.6g, T: 0.2g, W o.: 14.4g)	3/4 sztuki (100g)

Obiad (E: 432kcal, B o.: 15.93g, T: 16.06g, W o.: 62.23g)

Krem warzywny z grzankami (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 194kcal, B o.: 5.8g, T: 8.83g, W o.: 26.01g)	1 porcja
Schab w sosie własnym z kaszą i surówka różowa (Alergeny: gluten, seler, jaja) (E: 189kcal, B o.: 9.59g, T: 7.05g, W o.: 23.08g)	1 porcja
Kompot (E: 49kcal, B o.: 0.54g, T: 0.18g, W o.: 13.14g)	1 porcja

Podwieczorek (E: 328kcal, B o.: 10.55g, T: 6.62g, W o.: 57.48g)

Waniliowa kasza manna na mleku z sokiem malinowym, kruche ciastko (Alergeny: gluten, laktoza) (E: 328kcal, B o.: 10.55g, T: 6.62g, W o.: 57.48g)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1021 kcal	**Białko ogółem:**	33.31 g
Tłuszcz:	33.22 g	**Węglowodany ogółem:**	155.39 g
Błonnik pokarmowy:	17.66 g		

21.11.2025 (piątek)

Śniadanie (E: 291kcal, B o.: 12.81g, T: 11.98g, W o.: 35.01g)

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 serowa z łososiem i szczypiorkiem (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 154kcal, B o.: 7.9g, T: 7.09g, W o.: 15.63g)	1 porcja
Jabłko (E: 50kcal, B o.: 0.4g, T: 0.4g, W o.: 12.1g)	2/3 sztuki (100g)

Obiad (E: 441kcal, B o.: 14.28g, T: 11.61g, W o.: 75.59g)

Zupa ogrodnicza (Alergeny: laktoza, seler, gluten) (E: 124kcal, B o.: 3.11g, T: 5.5g, W o.: 17.43g)	1 porcja
Kluski leniwe z masełkiem i cukrem (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) (E: 268kcal, B o.: 10.63g, T: 5.93g, W o.: 45.02g)	1 porcja
Kompot (E: 49kcal, B o.: 0.54g, T: 0.18g, W o.: 13.14g)	1 porcja

Podwieczorek (E: 302kcal, B o.: 8.46g, T: 8.62g, W o.: 49.77g)

Ciasto ucierane z owocami i kruszonką (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) (E: 302kcal, B o.: 8.46g, T: 8.62g, W o.: 49.77g)	1 porcja
Woda źródlana (E: 0kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 0g)	1/3 szklanki (100ml)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1034 kcal	**Białko ogółem:**	35.55 g
Tłuszcz:	32.21 g	**Węglowodany ogółem:**	160.37 g
Błonnik pokarmowy:	18.18 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, serem żółtym i pomidorem (Alergeny: gluten, laktoza) - 1 porcja

- Chleb graham, pszenno-żytni - 1 kromka (30g)
- Pomidor - 1/7 sztuki (25g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Ser żółty z kminkiem - 1/2 plastra (10g)

Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki

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

- Makaron zacierka - 1/8 szklanki (10g)
- Marchew - 3/4 sztuki (35g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 3/4 sztuki (15g)
- Majeranek, suszony - 1 łyżeczka (3g)
- Pieprz czarny - 5 szczypt (5g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Szpinak - 1 garść (25g)
- 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 (55g)
- 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 - 1/4 porcji (25g)
- Passata - 1/8 szklanki (15g)

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: Shake kakaowo-bananowy, biszkopty (Alergeny: laktoza, gluten, kakao, jaja) - 1 porcja

- Banan - 3/4 sztuki (85g)
- Biszkopty - 8 i 1/3 sztuki (25g)
- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 5 łyżek (100g)
- Kakao 16%, proszek - 1/3 łyżki (4g)
- Truskawki - 1/3 szklanki (65g)

Sposób przygotowania:

Przygotować shake.

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, szynką drobiową i ogórkiem zielonym (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Chleb pszenny - 1 i 1/4 kromki (30g)
- Ogórek - 1/8 sztuki (10g)
- Szynka drobiowa, mielona - 1/2 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 - 1/4 porcji (45g)
- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Makaron zacierka - 1/6 szklanki (25g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Sól biała - 5 szczypt (5g)
- Cebula dymka - 1/4 sztuki (5g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)
- 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 przyprawy. Zostawić na ogniu jeszcze 5 minut. Podać z zacierką i posiekanym koperkiem.

PRZEPIS: Kotlet pożarski z ziemniakami i surówka z marchewki i selera (Alergeny: jaja, laktoza, gluten) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/7 sztuki (10g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (5g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/7 sztuki (30g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Marchew - 1 i 1/4 sztuki (55g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10ml)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (15g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/3 sztuki (220g)

Sposób przygotowania:

Kotlety usmażyć na maśle, podawać z ziemniakami i surówką z marchewki.

PRZEPIS: Bułeczka z kruszonką (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) - 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 (2g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/7 szklanki (30ml)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)

Sposób przygotowania:

Przygotować bułeczki. Posypać kruszonką.

PRZEPIS: Herbata owocowa - 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

Zaparzyć herbatę.

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

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/2 szklanki (120ml)
- Płatki zbożowe, mieszane - (30g)

Sposób przygotowania:

Przygotować śniadanie.

PRZEPIS: Weka z masłem i miodem (Alergeny: gluten, laktoza) - 1 porcja

- Miód pszczeli - 1/3 łyżki (10g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Bułka pszenna - (30g)

Sposób przygotowania:

Wekę posmarować masłem i miodem.

PRZEPIS: Zupa ziemniaczana na wędzonce (Alergeny: laktoza, seler) - 1 porcja

- Bulion warzywny - 3/4 szklanki (200ml)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Oliwa z oliwek - 1/5 łyżki (2ml)
- Pieprz czarny - 5 szczypt (5g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 1/2 sztuki (45g)
- Gałka muszkatołowa, mielona - 5 szczypt (5g)
- Indyk, wędzony - 1/8 porcji (8g)

Sposób przygotowania:

Szynkę pokroić w kostkę i podsmażyć na oleju. Ziemniaki obrać i pokroić w kostkę. Do garnka wlać wodę (500 ml), dodać ziemniaki, bulion warzywny. Gotować 20 minut. Dodać śmietanę, przyprawy, zblendować. Przed podaniem posypać szynką.

PRZEPIS: Mięso z udka kurczaka, ziemniaki i surówka pekińska (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Czosnek, granulowany - 1 łyżeczka (3g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/6 sztuki (35g)
- Kapusta pekińska - 2 liście (100g)
- Ketchup, łagodny - 2/3 łyżki (10g)
- Ogórki konserwowe - 5 i 1/2 sztuki (55g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Kukurydza, konserwowa - 1/3 łyżki (8g)
- Majonez light - 1/5 łyżki (5g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)

Sposób przygotowania:

Pierś z kurczaka pokroić w kostkę, natrzeć oliwą i przyprawami. Piec w 190 stopniach 20-25 minut. Ogórki i cebulkę posiekać w kostkę, kapustę w pióra. Kukurydzę
odsączyć z zalewy. Do miski wyłożyć mięso, na to warstwę ogórków, cebuli, kukurydzy, majonezu z ketchupem i kapusty.

PRZEPIS: Chleb graham z masłem, szynką konserwową i papryką czerwoną (Alergeny: laktoza, gluten) - 1 porcja

- Chleb graham, pszenno-żytni - 1 kromka (30g)
- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (20g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Szynka konserwowa - 3/4 plastra (15g)

Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki

PRZEPIS: Herbata z cytryną - 1 porcja

- Cytryna - 1/7 sztuki (10g)
- Herbata czarna - 1/3 szklanki (100ml)

Sposób przygotowania:

Do herbaty dodać cytrynę.

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

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (15g)
- Chleb z mąki kukurydzianej - 3/4 kromki (30g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Sałata zielona, liście - 3 liście (15g)

Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki

PRZEPIS: Krem warzywny z grzankami (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) - 1 porcja

- Kalafior - 1/3 porcji (65g)
- Olej rzepakowy - 2/3 łyżki (6ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (25g)
- Pieprz czarny - 5 szczypt (5g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (15g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/2 szklanki (55g)
- Grzanki - 1 i 1/2 łyżki (15g)

Sposób przygotowania:

Przygotować zupę krem.

PRZEPIS: Schab w sosie własnym z kaszą i surówka różowa (Alergeny: gluten, seler, jaja) - 1 porcja

- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/4 woreczka (25g)
- Kapusta czerwona - 1/3 szklanki (45g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (4ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/8 porcji (30g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)
- Majonez light - 1/5 łyżki (5g)

Sposób przygotowania:

Przygotować schab i podawać z kaszą i surówką

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

- Kasza manna - 1/6 szklanki (30g)
- Miód pszczeli - 1/3 łyżki (10g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)
- Ciastka kruche - 1 i 1/2 sztuki (15g)
- Sok malinowy, koncentrat - 1 łyżka (10ml)

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: Chleb graham z masłem, pasta serowa z łososiem i szczypiorkiem (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 1/2 plastra (15g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Chleb graham - 1 kromka (30g)
- Łosoś, wędzony - 1/8 opakowania (10g)

Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki

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

- Bulion warzywny - 1/3 szklanki (100ml)
- Burak - 1/5 sztuki (20g)
- Groszek zielony - 1/8 szklanki (10g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidor - 1/4 sztuki (50g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Ziemniaki, późne - 1/3 sztuki (30g)

Sposób przygotowania:

Z wszystkich składników przygotować zupę.

PRZEPIS: Kluski leniwe z masełkiem i cukrem (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) - 2 porcje

- Jaja kurze, całe - 2/3 sztuki (30g)
- Cukier - 1 i 2/3 łyżki (20g)
- Mąka kukurydziana - 3 łyżki (30g)
- Ser twarogowy, chudy - 1 i 2/3 plastra (50g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 3/4 plastra (8g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 4 łyżki (60g)

Sposób przygotowania:

Twaróg wymieszać z jajkiem, solą, mąką pełnoziarnistą i mąką kukurydzianą. Z masy twarogowej uformować wałek i kroić go pod kątem na 1 cm kluseczki. Kopytka gotować w garnku z zagotowaną, osoloną wodą, Około 4 minuty – do momentu kiedy wypłyną na powierzchnię. Na patelni rozpuścić masło. Kopytka polać tłuszczem i posypać cukrem.

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 - 2/3 garści (35g)
- 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.