



plan ŻYWIENIOWY

Przedszkole

18.05.2026 - 22.05.2026



SPÓŁDZIELNIA SOCJALNA
TRADYCJE REGIONALNE



poniedziałek (2026-05-18)	wtorek (2026-05-19)	środa (2026-05-20)	czwartek (2026-05-21)	piątek (2026-05-22)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb pszenno-żytni z masłem, serem żółtym i papryką czerwoną (Alergeny: laktoza, gluten) Mandarynki	Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb pszenny z masłem, szynką alpejską i ogórkiem zielonym (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Banan	Kuleczki wielozbożowe na mleku (Alergeny: laktoza, gluten, kakao) Weka z masłem i dżemem owocowym (Alergeny: gluten, laktoza) Arbuz	Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb kukurydziany z masłem, sałatą zieloną i parówka drobiowa z ketchupem (Alergeny: laktoza, gluten) Jabłko	Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb wieloziarnisty z masłem, pasta z tuńczyka i serka wiejskiego (Alergeny: laktoza, gluten, seler, ryby) Gruszka
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa grysikowa z wkładką z kurczaka (Alergeny: seler, gluten) Makaron z truskawkami na jogurcie naturalnym (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) Kompot	Zupa pieczarkowa z makaronem (Alergeny: gluten, laktoza, seler, jaja) Schab duszony w sosie własnym, kasza i surówka z białej kapusty z chrzanem (Alergeny: gluten, seler) Kompot	Rosół z makaronem (Alergeny: gluten, seler, jaja) Filet panierowany, ziemniaki i mizeria (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) Kompot	Zupa kalafiorowa z zacierką (Alergeny: laktoza, jaja, seler, gluten) Pulpety wieprzowe w sosie koperkowym, ziemniaki i surówka z marchewki i jabłka (Alergeny: gluten, seler, jaja) Kompot	Zupa wiejska (Alergeny: gluten, seler) Paruchy z nadzieniem owocowym (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) Kompot
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Bułeczka pszenna z masłem, kielbasą krakowską i ogórkiem konserwowym (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Herbata z cytryną	Mini drożdżówka z marmoladą (Alergeny: gluten, jaja) Woda źródlana	Chleb graham z masłem, szynką konserwową i pomidorem (Alergeny: laktoza, gluten) Herbata owocowa	Koktajl waniliowy, biszkopty (Alergeny: laktoza, gluten)	Ciasto marchewkowe (Alergeny: gluten, jaja, seler) Woda źródlana

poniedziałek (2026-05-18)	wtorek (2026-05-19)	środa (2026-05-20)	czwartek (2026-05-21)	piątek (2026-05-22)
<p>Energia: Kcal 1029 = 4326 kJ Kcal z tłuszczu 29,20 % Kcal z białka 11,97 % Kcal z węglowodanów 61,28 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 157,64 g Błonnik: 14,59 g Skrobia: 78,62 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 30,78 g Białko roślinne: 16,53 g Białko zwierzęce: 8,99 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 33,38 g Cholesterol: 109,47 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1026 = 4315 kJ Kcal z tłuszczu 28,94 % Kcal z białka 13,30 % Kcal z węglowodanów 61,04 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 156,58 g Błonnik: 14,62 g Skrobia: 84,80 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 34,11 g Białko roślinne: 17,35 g Białko zwierzęce: 11,68 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 32,99 g Cholesterol: 105,73 mg</p>	<p>Energia: Kcal 999 = 4174 kJ Kcal z tłuszczu 26,93 % Kcal z białka 14,19 % Kcal z węglowodanów 62,27 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 155,53 g Błonnik: 18,17 g Skrobia: 51,15 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 35,45 g Białko roślinne: 11,03 g Białko zwierzęce: 14,32 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 29,89 g Cholesterol: 93,61 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1016 = 4261 kJ Kcal z tłuszczu 29,68 % Kcal z białka 12,45 % Kcal z węglowodanów 61,11 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 155,21 g Błonnik: 19,08 g Skrobia: 47,86 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 31,62 g Białko roślinne: 8,61 g Białko zwierzęce: 14,43 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 33,51 g Cholesterol: 139,78 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1018 = 4274 kJ Kcal z tłuszczu 29,01 % Kcal z białka 12,25 % Kcal z węglowodanów 61,90 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 157,54 g Błonnik: 16,65 g Skrobia: 74,92 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 31,17 g Białko roślinne: 12,97 g Białko zwierzęce: 8,65 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 32,81 g Cholesterol: 136,24 mg</p>



18.05.2026 (poniedziałek)

► Śniadanie (E: 247kcal, B o.: 7.5g, T: 10.42g, W o.: 31.16g)

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 papryką czerwoną (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 153kcal, B o.: 4.95g, T: 8.49g, W o.: 13.64g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 617kcal, B o.: 17.68g, T: 15.37g, W o.: 107.62g)

Zupa grysikowa z wkładką z kurczaka (Alergeny: seler, gluten) (E: 213kcal, B o.: 8.71g, T: 6.08g, W o.: 32.03g) 1 porcja

Makaron z truskawkami na jogurcie naturalnym (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) (E: 337kcal, B o.: 7.96g, T: 8.93g, W o.: 57.77g) 1 porcja

Kompot (E: 67kcal, B o.: 1.01g, T: 0.36g, W o.: 17.82g) 1 porcja

► Podwieczorek (E: 165kcal, B o.: 5.6g, T: 7.59g, W o.: 18.86g)

Bułeczka pszenna z masłem, kiełbasą krakowską i ogórkiem konserwowym (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 160kcal, B o.: 5.42g, T: 7.56g, W o.: 17.91g) 1 porcja

Herbata z cytryną (E: 5kcal, B o.: 0.18g, T: 0.03g, W o.: 0.95g) 1 porcja

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1029 kcal	Białko ogółem:	30.78 g
Tłuszcz:	33.38 g	Węglowodany ogółem:	157.64 g
Błonnik pokarmowy:	14.59 g		


19.05.2026 (wtorek)
► Śniadanie (E: 321kcal, B o.: 10.77g, T: 10.57g, W o.: 47.4g)

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

 Chleb pszenny z masłem, szynką alpejską i ogórkiem zielonym (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 137kcal, B o.: 5.26g, T: 5.78g, W o.: 16.62g) 1 porcja

 Banan (E: 97kcal, B o.: 1g, T: 0.3g, W o.: 23.5g) 3/4 sztuki (100g)
► Obiad (E: 487kcal, B o.: 19.25g, T: 15.05g, W o.: 74.8g)

 Zupa pieczarkowa z makaronem (Alergeny: gluten, laktoza, seler, jaja) (E: 168kcal, B o.: 6.88g, T: 3.59g, W o.: 30.42g) 1 porcja

 Schab duszony w sosie własnym, kasza i surówka z białej kapusty z chrzanem (Alergeny: gluten, seler) (E: 306kcal, B o.: 12.24g, T: 11.41g, W o.: 41.15g) 1 porcja

 Kompot (E: 13kcal, B o.: 0.13g, T: 0.05g, W o.: 3.23g) 1 porcja
► Podwieczorek (E: 218kcal, B o.: 4.09g, T: 7.37g, W o.: 34.38g)

 Mini drożdżówka z marmoladą (Alergeny: gluten, jaja) (E: 218kcal, B o.: 4.09g, T: 7.37g, W o.: 34.38g) 1 porcja

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1026 kcal	Białko ogółem:	34.11 g
Tłuszcz:	32.99 g	Węglowodany ogółem:	156.58 g
Błonnik pokarmowy:	14.62 g		



20.05.2026 (środa)

► Śniadanie (E: 312kcal, B o.: 9.15g, T: 9.38g, W o.: 47.92g)

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 dżemem owocowym (Alergeny: gluten, laktoza) (E: 101kcal, B o.: 0.87g, T: 5.56g, W o.: 11.74g) 1 porcja

Arbuz (E: 36kcal, B o.: 0.6g, T: 0.1g, W o.: 8.4g) 1/4 plastra (100g)

► Obiad (E: 542kcal, B o.: 21.87g, T: 13.11g, W o.: 91.61g)

Rosół z makaronem (Alergeny: gluten, seler, jaja) (E: 152kcal, B o.: 5.96g, T: 4.1g, W o.: 24.92g) 1 porcja

Filet panierowany, ziemniaki i mizeria (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 323kcal, B o.: 14.9g, T: 8.65g, W o.: 48.87g) 1 porcja

Kompot (E: 67kcal, B o.: 1.01g, T: 0.36g, W o.: 17.82g) 1 porcja

► Podwieczorek (E: 145kcal, B o.: 4.43g, T: 7.4g, W o.: 16g)

Chleb graham z masłem, szynką konserwową i pomidorem (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 144kcal, B o.: 4.41g, T: 7.4g, W o.: 15.91g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	999 kcal	Białko ogółem:	35.45 g
Tłuszcz:	29.89 g	Węglowodany ogółem:	155.53 g
Błonnik pokarmowy:	18.17 g		



21.05.2026 (czwartek)

► Śniadanie (E: 297kcal, B o.: 7.04g, T: 13.63g, W o.: 37.46g)

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: 198kcal, B o.: 4.69g, T: 11.5g, W o.: 19.04g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 469kcal, B o.: 16.76g, T: 14.08g, W o.: 75.51g)

Zupa kalafiorowa z zacierką (Alergeny: laktoza, jaja, seler, gluten) (E: 93kcal, B o.: 3.08g, T: 5.19g, W o.: 9.27g) 1 porcja

Pulpety wieprzowe w sosie koperkowym, ziemniaki i surówka z marchewki i jabłka (Alergeny: gluten, seler, jaja) (E: 300kcal, B o.: 12.41g, T: 8.47g, W o.: 46.02g) 1 porcja

Kompot (E: 76kcal, B o.: 1.27g, T: 0.42g, W o.: 20.22g) 1 porcja

► Podwieczorek (E: 250kcal, B o.: 7.82g, T: 5.8g, W o.: 42.24g)

Koktajl waniliowy, biszkopty (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 250kcal, B o.: 7.82g, T: 5.8g, W o.: 42.24g) 1 porcja

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1016 kcal	Białko ogółem:	31.62 g
Tłuszcz:	33.51 g	Węglowodany ogółem:	155.21 g
Błonnik pokarmowy:	19.08 g		



22.05.2026 (piątek)

► Śniadanie (E: 291kcal, B o.: 12.84g, T: 11.2g, W o.: 35.79g)

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

Chleb wieloziarnisty z masłem, pasta z tuńczyka i serka wiejskiego (Alergeny: laktoza, gluten, seler, ryby) (E: 146kcal, B o.: 7.73g, T: 6.51g, W o.: 14.11g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 490kcal, B o.: 12.85g, T: 14.97g, W o.: 81.37g)

Zupa wiejska (Alergeny: gluten, seler) (E: 180kcal, B o.: 4.61g, T: 6.93g, W o.: 26.72g) 1 porcja

Paruchy z nadzieniem owocowym (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) (E: 243kcal, B o.: 7.23g, T: 7.68g, W o.: 36.83g) 1 porcja

Kompot (E: 67kcal, B o.: 1.01g, T: 0.36g, W o.: 17.82g) 1 porcja

► Podwieczorek (E: 237kcal, B o.: 5.48g, T: 6.64g, W o.: 40.38g)

Ciasto marchewkowe (Alergeny: gluten, jaja, seler) (E: 237kcal, B o.: 5.48g, T: 6.64g, W o.: 40.38g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1018 kcal	Białko ogółem:	31.17 g
Tłuszcz:	32.81 g	Węglowodany ogółem:	157.54 g
Błonnik pokarmowy:	16.65 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 papryką czerwoną (Alergeny: laktoza, gluten) - 1 porcja

- Chleb graham, pszenno-żytni - 1 kromka (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 grysikowa z wkładką z kurczaka (Alergeny: seler, gluten) - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/8 sztuki (20g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Kasza manna - 1/5 szklanki (35g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/2 szklanki (45g)
- Bulion rosółowy - 2/3 szklanki (150ml)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować zupę

PRZEPIS: Makaron z truskawkami na jogurcie naturalnym (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) - 1 porcja

- Makaron dwujajeczny - 3/4 szklanki (55g)
- Cukier - 3/4 łyżki (10g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 3/4 łyżki (15g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Truskawki, mrożone - 1/3 szklanki (55g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (7g)

**Sposób przygotowania:**

Makaron ugotować al dente zgodnie z instrukcją. W misce wymieszać jogurt z cukrem. Rozmrożone truskawki pokroić na ćwiartki. Makaron wyłożyć na talerze, polać jogurtem i dorzucić truskawki.

PRZEPIS: Kompot - 1 porcja

- Maliny - 2/3 garści (45g)
- Truskawki - 1/3 szklanki (55g)
- Miód - 1/3 łyżki (10g)

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Bułeczka pszenna z masłem, kielbasą krakowską i ogórkiem konserwowym (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Kielbasa krakowska, sucha - 2 plastry (10g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/3 sztuki (30g)
- Ogórki konserwowe - 1 sztuka (10g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)



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

- Chleb pszenny - 1 i 1/4 kromki (30g)
- Ogórek - 1/8 sztuki (10g)
- Schab chudy, parzony - 2/3 plastra (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 - 1/3 szklanki (25g)
- 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 - 2 i 1/2 łyżeczki (15g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/2 łyżki (13g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Pieczarki oczyścić 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: Schab duszony w sosie własnym, kasza i surówka z białej kapusty z chrzanem (Alergeny: gluten, seler) - 6 porcji

- Kapusta biała - 1/5 sztuki (450g)
- Oliwa z oliwek - 5 i 1/3 łyżki (54ml)
- Liście kolendry, suszone - 1 łyżeczka (3g)
- Majeranek, suszony - 1 łyżeczka (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Kasza jęczmienna, pęczak - 2 i 2/3 woreczka (270g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 3/4 porcji (180g)
- Chrzan tarty - 6 łyżeczek (60g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)

**Sposób przygotowania:**

Schab opłukać i osuszyć. Natrzeć mięso 1 łyżką soku z cytryny. Do miseczki wsypać czarny pieprz, sól, chilli, kolendrę i majeranek, dodać oliwę i dokładnie wymieszać. Nasmarować schab ziołami. Mięso dusić w sosie własnym aż do miękkości. Podawać z kaszą 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 - 2/3 łyżki (15g)
- Olej rzepakowy - 2/3 łyżki (6ml)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować drożdżówki.

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

- Noga (udo) kurczaka - 1/8 sztuki (10g)
- Makaron gniazda, nitki - 2/3 sztuki (20g)
- Marchew - 1/2 sztuki (24g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/8 sztuki (14g)
- Liść laurowy, suszony - 2 i 1/2 sztuki (5g)
- 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: Filet panierowany, ziemniaki i mizeria (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (6g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/6 sztuki (35g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Ogórek - 1/4 sztuki (50g)
- Olej rzepakowy - 2/3 łyżki (6ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Koper, świeży - 6 i 1/4 łyżeczki (25g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kotlety i podawać z ziemniakami i sałatką.

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

- Pomidor - 1/6 sztuki (30g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Chleb graham - 1 kromka (30g)
- Szynka konserwowa - 1/2 plastra (10g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki

PRZEPIS: Herbata owocowa - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Zaparzyć herbatę.

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

- Chleb z mąki kukurydzianej - 3/4 kromki (30g)
- Ketchup, łagodny - 1 łyżka (15g)
- Ogórki konserwowe - 1 sztuka (10g)
- Parówki drobiowe - 1/2 sztuki (20g)
- 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 - 1/7 porcji (25g)
- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Makaron zacierka - 1/8 szklanki (15g)
- Por - 1/8 sztuki (14g)
- Sól biała - 5 szczypt (5g)
- Cebula dymka - 1/2 sztuki (10g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- 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 wieprzowe w sosie koperkowym, ziemniaki i surówka z marchewki i jabłka (Alergeny: gluten, seler, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (6g)
- Bulion warzywny - 1/7 szklanki (30ml)
- Jabłko - 1/8 sztuki (15g)
- Kapusta pekińska - 1/2 liścia (25g)
- Marchew - 3/4 sztuki (35g)
- Mięso mielone, wieprzowe z szynki - 1/5 szklanki (30g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (4ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/3 sztuki (210g)
- Koper, świeży - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)



Sposób przygotowania:

Przygotować pulpety i podawać z kaszą i surówką

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

- Banan - 3/4 sztuki (85g)
- Biszkopty - 6 i 2/3 sztuki (20g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 2/3 szklanki (150ml)
- Laska wanilii - 2/3 sztuki (2g)



Sposób przygotowania:

Przygotować koktajl.

PRZEPIS: Chleb wieloziarnisty z masłem, pasta z tuńczyka i serka wiejskiego (Alergeny: laktoza, gluten, seler, ryby) - 1 porcja

- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Tuńczyk w sosie własnym - 1/2 łyżki (15g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Chleb wieloziarnisty - 2/3 kromki (30g)
- Serek wiejski, 2% tłuszczu - (20g)



Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki

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

- Bulion warzywny - 3/4 szklanki (200ml)
- Kapusta biała - (10g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Boczek wędzony, bez kości - 1/3 plastra (4g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/2 szklanki (52g)
- Kasza jęczmienna, pęczak - 1/5 woreczka (20g)
- Ziemniaki, średnie - 1/4 sztuki (25g)



Sposób przygotowania:

Przygotować zupę

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 - 2/3 łyżki (15g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/7 szklanki (35ml)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

Przygotować paruchy.

PRZEPIS: Ciasto marchewkowe (Alergeny: gluten, jaja, seler) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 550 - 3 łyżki (35g)
- Cukier - 3/4 łyżki (10g)
- Marchew - 1 i 1/4 sztuki (55g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Przygotować ciasto