plan ŻYWIENIOWY

Przedszkole

19.01.2026 - 23.01.2026

SPÓŁDZIELNIA SOCJALNA
TRADYCJE REGIONALNE

poniedziałek (2026-01-19)	wtorek (2026-01-20)	środa (2026-01-21)	czwartek (2026-01-22)	piątek (2026-01-23)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb pszenno-żytni z masłem, pasztetem drobiowym i pomidorem (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) Mandarynki	Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb graham z masłem, szynką alpejską i papryką (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Gruszka	Płatki kukurydziane na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Weka z masłem i dżemem owocowym (Alergeny: gluten, laktoza) Banan	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 graham z masłem, serem żółtym i ogórkiem zielonym (Alergeny: laktoza, gluten) Pomarańcza
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa królewska z kurczakiem (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) Makaron z serem białym na słodko (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) Kompot	Zupa ogórkowa z ryżem (Alergeny: seler, gluten, laktoza, jaja) Kotlet schabowy z ziemniakami i surówka z kapusty czerwonej (Alergeny: gluten, laktoza, jaja, seler) Kompot	Zupa z soczewicy (Alergeny: gluten, seler, jaja) Devolay z masłem i serem, ziemniaki i surówka wielowarzywna (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) Kompot	Zupa kalafiorowa z zacierką (Alergeny: laktoza, jaja, seler, gluten) Schab duszony w sosie własnym, kasza i surówka biała z buraczkami (Alergeny: gluten, seler) Kompot	Zupa chłopska (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Pierogi ruskie masełkiem omaszczone cebulką okraszane (Alergeny: gluten, laktoza, jaja, seler) Kompot
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Bułeczka pszenna z masłem, kiełbasą krakowską i ogórkiem konserwowym (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Herbata owocowa	Kisiel owocowy, biszkopty (Alergeny: gluten, jaja, laktoza)	Mini pizza (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Herbata owocowa	Shake kakaowo-bananowy, wafitki ryżowe (Alergeny: laktoza, gluten, kakao, jaja)	Ciasto marchewkowe (Alergeny: gluten, jaja, seler) Woda źródlana

poniedziałek (2026-01-19)	wtorek (2026-01-20)	środa (2026-01-21)	czwartek (2026-01-22)	piątek (2026-01-23)
Energia: Kcal **1029 = 4300 kJ** Kcal z tłuszczy **29,13 %** Kcal z białka **13,97 %** Kcal z węglowodanów **60,41 %** **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: **155,40 g** Błonnik: **26,84 g** Skrobia: **47,75 g** **Białko:** Białko ogółem: **35,94 g** Białko roślinne: **9,56 g** Białko zwierzęce: **11,56 g** **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: **33,30 g** Cholesterol: **98,78 mg**	**Energia:** Kcal **987 = 4143 kJ** Kcal z tłuszczy **25,43 %** Kcal z białka **12,19 %** Kcal z węglowodanów **66,45 %** **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: **163,96 g** Błonnik: **18,49 g** Skrobia: **58,99 g** **Białko:** Białko ogółem: **30,09 g** Białko roślinne: **10,28 g** Białko zwierzęce: **10,15 g** **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: **27,89 g** Cholesterol: **89,13 mg**	**Energia:** Kcal **1094 = 4582 kJ** Kcal z tłuszczy **27,77 %** Kcal z białka **12,88 %** Kcal z węglowodanów **61,79 %** **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: **169,00 g** Błonnik: **16,37 g** Skrobia: **93,81 g** **Białko:** Białko ogółem: **35,24 g** Białko roślinne: **14,68 g** Białko zwierzęce: **15,71 g** **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: **33,76 g** Cholesterol: **98,54 mg**	**Energia:** Kcal **1021 = 4285 kJ** Kcal z tłuszczy **27,77 %** Kcal z białka **12,67 %** Kcal z węglowodanów **62,32 %** **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: **159,07 g** Błonnik: **16,66 g** Skrobia: **54,18 g** **Białko:** Białko ogółem: **32,35 g** Białko roślinne: **8,76 g** Białko zwierzęce: **12,81 g** **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: **31,50 g** Cholesterol: **85,68 mg**	**Energia:** Kcal **1043 = 4388 kJ** Kcal z tłuszczy **28,42 %** Kcal z białka **13,35 %** Kcal z węglowodanów **61,04 %** **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: **159,17 g** Błonnik: **15,20 g** Skrobia: **60,86 g** **Białko:** Białko ogółem: **34,82 g** Białko roślinne: **12,40 g** Białko zwierzęce: **9,78 g** **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: **32,93 g** Cholesterol: **145,22 mg**

19.01.2026 (poniedziałek)

Śniadanie (E: 229kcal, B o.: 6.36g, T: 8.88g, W o.: 31.23g)

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, pasztetem drobiowym i pomidorem (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) (E: 135kcal, B o.: 3.81g, T: 6.95g, W o.: 13.71g)	1 porcja
Mandarynki (E: 45kcal, B o.: 0.6g, T: 0.2g, W o.: 11.2g)	1 i 1/2 sztuki (100g)

Obiad (E: 636kcal, B o.: 24.1g, T: 16.85g, W o.: 105.8g)

Zupa królewska z kurczakiem (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 226kcal, B o.: 8.37g, T: 8.25g, W o.: 35.57g)	1 porcja
Makaron z serem białym na słodko (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) (E: 346kcal, B o.: 14.79g, T: 8.28g, W o.: 53.17g)	1 porcja
Kompot (E: 64kcal, B o.: 0.94g, T: 0.32g, W o.: 17.06g)	1 porcja

Podwieczorek (E: 164kcal, B o.: 5.48g, T: 7.57g, W o.: 18.37g)

Bułeczka pszenna z masłem, kiełbasą krakowską i ogórkiem konserwowym (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 162kcal, B o.: 5.44g, T: 7.57g, W o.: 18.19g)	1 porcja
Herbata owocowa (E: 2kcal, B o.: 0.04g, T: 0g, W o.: 0.18g)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1029 kcal	**Białko ogółem:**	35.94 g
Tłuszcz:	33.3 g	**Węglowodany ogółem:**	155.4 g
Błonnik pokarmowy:	26.84 g		

20.01.2026 (wtorek)

Śniadanie (E: 207kcal, B o.: 7.88g, T: 10.09g, W o.: 22.38g)

Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) (E: 87kcal, B o.: 4.51g, T: 4.49g, W o.: 7.28g)	1 porcja
Chleb graham z masłem, szynką alpejską i papryką (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 62kcal, B o.: 2.77g, T: 5.4g, W o.: 0.7g)	1 porcja
Gruszka (E: 58kcal, B o.: 0.6g, T: 0.2g, W o.: 14.4g)	3/4 sztuki (100g)

Obiad (E: 582kcal, B o.: 19.19g, T: 17.07g, W o.: 96.63g)

Zupa ogórkowa z ryżem (Alergeny: seler, gluten, laktoza, jaja) (E: 163kcal, B o.: 4.18g, T: 4.62g, W o.: 27.9g)	1 porcja
Kotlet schabowy z ziemniakami i surówka z kapusty czerwonej (Alergeny: gluten, laktoza, jaja, seler) (E: 362kcal, B o.: 14.27g, T: 12.2g, W o.: 53.63g)	1 porcja
Kompot (E: 57kcal, B o.: 0.74g, T: 0.25g, W o.: 15.1g)	1 porcja

Podwieczorek (E: 198kcal, B o.: 3.02g, T: 0.73g, W o.: 44.95g)

Kisiel owocowy, biszkopty (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) (E: 198kcal, B o.: 3.02g, T: 0.73g, W o.: 44.95g)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	987 kcal	**Białko ogółem:**	30.09 g
Tłuszcz:	27.89 g	**Węglowodany ogółem:**	163.96 g
Błonnik pokarmowy:	18.49 g		

21.01.2026 (środa)

Śniadanie (E: 362kcal, B o.: 7.23g, T: 9.8g, W o.: 63.23g)

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 dżemem owocowym (Alergeny: gluten, laktoza) (E: 93kcal, B o.: 0.86g, T: 5.55g, W o.: 9.85g)	1 porcja
Banan (E: 97kcal, B o.: 1g, T: 0.3g, W o.: 23.5g)	3/4 sztuki (100g)

Obiad (E: 533kcal, B o.: 21.38g, T: 17.16g, W o.: 78.08g)

Zupa z soczewicy (Alergeny: gluten, seler, jaja) (E: 161kcal, B o.: 7.74g, T: 5.19g, W o.: 22.33g)	1 porcja
Devolay z masłem i serem, ziemniaki i surówka wielowarzywna (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 359kcal, B o.: 13.51g, T: 11.92g, W o.: 52.52g)	1 porcja
Kompot (E: 13kcal, B o.: 0.13g, T: 0.05g, W o.: 3.23g)	1 porcja

Podwieczorek (E: 199kcal, B o.: 6.63g, T: 6.8g, W o.: 27.69g)

Mini pizza (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 198kcal, B o.: 6.61g, T: 6.8g, 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:	1094 kcal	**Białko ogółem:**	35.24 g
Tłuszcz:	33.76 g	**Węglowodany ogółem:**	169 g
Błonnik pokarmowy:	16.37 g		

22.01.2026 (czwartek)

Śniadanie (E: 292kcal, B o.: 7.1g, T: 13.61g, W o.: 35.99g)

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: 193kcal, B o.: 4.75g, T: 11.48g, W o.: 17.57g)	1 porcja
Jabłko (E: 50kcal, B o.: 0.4g, T: 0.4g, W o.: 12.1g)	2/3 sztuki (100g)

Obiad (E: 413kcal, B o.: 16.09g, T: 12.56g, W o.: 64.25g)

Zupa kalafiorowa z zacierką (Alergeny: laktoza, jaja, seler, gluten) (E: 146kcal, B o.: 4.58g, T: 6.87g, W o.: 17.78g)	1 porcja
Schab duszony w sosie własnym, kasza i surówka biała z buraczkami (Alergeny: gluten, seler) (E: 207kcal, B o.: 10.7g, T: 5.4g, W o.: 30.61g)	1 porcja
Kompot (E: 60kcal, B o.: 0.81g, T: 0.29g, W o.: 15.86g)	1 porcja

Podwieczorek (E: 316kcal, B o.: 9.16g, T: 5.33g, W o.: 58.83g)

Shake kakaowo-bananowy, wafitki ryżowe (Alergeny: laktoza, gluten, kakao, jaja) (E: 316kcal, B o.: 9.16g, T: 5.33g, W o.: 58.83g)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1021 kcal	**Białko ogółem:**	32.35 g
Tłuszcz:	31.5 g	**Węglowodany ogółem:**	159.07 g
Błonnik pokarmowy:	16.66 g		

23.01.2026 (piątek)

Śniadanie (E: 288kcal, B o.: 10.57g, T: 13.09g, W o.: 33.98g)

Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) (E: 87kcal, B o.: 4.51g, T: 4.49g, W o.: 7.28g)	1 porcja
Chleb graham z masłem, serem żółtym i ogórkiem zielonym (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 154kcal, B o.: 5.16g, T: 8.4g, W o.: 15.4g)	1 porcja
Pomarańcza (E: 47kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 11.3g)	1/3 sztuki (100g)

Obiad (E: 524kcal, B o.: 18.04g, T: 12.69g, W o.: 87.9g)

Zupa chłopska (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 135kcal, B o.: 3.26g, T: 6.53g, W o.: 17.01g)	1 porcja
Pierogi ruskie masełkiem omaszczone cebulką okraszane (Alergeny: gluten, laktoza, jaja, seler) (E: 329kcal, B o.: 13.97g, T: 5.87g, W o.: 55.03g)	1 porcja
Kompot (E: 60kcal, B o.: 0.81g, T: 0.29g, W o.: 15.86g)	1 porcja

Podwieczorek (E: 231kcal, B o.: 6.21g, T: 7.15g, W o.: 37.29g)

Ciasto marchewkowe (Alergeny: gluten, jaja, seler) (E: 231kcal, B o.: 6.21g, T: 7.15g, W o.: 37.29g)	1 porcja
Woda źródlana (E: 0kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 0g)	1/3 szklanki (100ml)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1043 kcal	**Białko ogółem:**	34.82 g
Tłuszcz:	32.93 g	**Węglowodany ogółem:**	159.17 g
Błonnik pokarmowy:	15.2 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, pasztetem drobiowym i pomidorem (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) - 1 porcja

- Chleb graham, pszenno-żytni - 1 kromka (30g)
- Pomidor - 1/8 sztuki (15g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Pasztet z kurczaka, pieczony - 1/4 plastra (10g)

Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki

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

- Makaron zacierka - 1/4 szklanki (45g)
- Marchew - 1 i 1/4 sztuki (55g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 1 i 3/4 sztuki (35g)
- Majeranek, suszony - 3 i 1/3 łyżeczki (10g)
- 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 - 2/3 szklanki (65g)
- Bulion rosołowy - 3/4 szklanki (200ml)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)

Sposób przygotowania:

Ugotować zupę.

PRZEPIS: Makaron z serem białym na słodko (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) - 1 porcja

- Cukier - 1 łyżka (12g)
- Makaron pełnoziarnisty - 2/3 szklanki (60g)
- Ser twarogowy, chudy - 1 i 1/4 plastra (35g)
- Masło ekstra - 3/4 plastra (8g)

Sposób przygotowania:

Makaron ugotować al dente. Ser pokruszyć, masło rozpuścić, wymieszać razem z makaronem, serem i posypać cukrem.

PRZEPIS: Kompot - 1 porcja

- Maliny - 2/3 garści (45g)
- Truskawki - 1/3 szklanki (45g)
- 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, kiełbasą krakowską i ogórkiem konserwowym (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Kiełbasa krakowska, sucha - 2 plastry (10g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/3 sztuki (30g)
- 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 - 3/4 szklanki (200ml)

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 graham z masłem, szynką alpejską i papryką (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- 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 ogórkowa z ryżem (Alergeny: seler, gluten, laktoza, jaja) - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Koper ogrodowy - 1/2 łyżeczki (2g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Ogórek - 1/4 sztuki (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- 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 - 3/4 łyżki (15g)
- Bulion rosołowy - 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 połowę masła i mieszając smażyć przez około 2 minuty. W międzyczasie dodać liść laurowy, ziela 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: Kotlet schabowy z ziemniakami i surówka z kapusty czerwonej (Alergeny: gluten, laktoza, jaja, seler) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/7 sztuki (30g)
- Kapusta czerwona - 1/3 szklanki (40g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Otręby pszenne - 1 i 1/2 łyżki (6g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Jogurt grecki z pełnego mleka - 1/2 łyżki (10g)

Sposób przygotowania:

Pierś rozciąć na cienkie kotlety, przyprawić, obtoczyć w jajku i otrębach. Piec w nagrzanym piekarniku na złoty kolor. Podawać z ugotowanymi ziemniakami i surówką z kapusty czerwonej.

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

- Biszkopty - 6 i 2/3 sztuki (20g)
- Mąka ziemniaczana - 2/3 łyżki (15g)
- Kisiel w proszku - 2/3 opakowania (20g)

Sposób przygotowania:

Kisiel podawać z herbatnikami

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 dżemem owocowym (Alergeny: gluten, laktoza) - 1 porcja

- Dżem truskawkowy, niskosłodzony - 1 łyżeczka (15g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Bułka pszenna - (30g)

Sposób przygotowania:

Wekę posmarować masłem i miodem.

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

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

Sposób przygotowania:

Przygotować zupę

PRZEPIS: Devolay z masłem i serem, ziemniaki i surówka wielowarzywna (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Cebula - 1/7 sztuki (15g)
- Czosnek - 3/4 ząbka (4g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/7 sztuki (30g)
- Marchew - 3/4 sztuki (35g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (4ml)
- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (15g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (15g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (7g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/4 sztuki (200g)

Sposób przygotowania:

Przygotować devolaye i podawać z ziemniakami i surówką

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 - 1/3 łyżki (4ml)
- 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

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 - 2/3 łyżki (10g)
- 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 - 1/7 porcji (25g)
- 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 sztuka (20g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Gałka muszkatołowa, mielona - 5 szczypt (5g)

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: Schab duszony w sosie własnym, kasza i surówka biała z buraczkami (Alergeny: gluten, seler) - 6 porcji

- Burak - 2 sztuki (210g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (25g)
- Oliwa z oliwek - 2 łyżki (20ml)
- 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 woreczki (210g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 3/4 porcji (180g)
- 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: Shake kakaowo-bananowy, wafitki ryżowe (Alergeny: laktoza, gluten, kakao, jaja) - 1 porcja

- Banan - 1/2 sztuki (65g)
- Cukier - 3/4 łyżki (10g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 5 łyżek (100g)
- Kakao 16%, proszek - 3/4 łyżki (8g)
- Truskawki - 1/4 szklanki (35g)
- Wafle ryżowe - 2 i 1/2 sztuki (25g)

Sposób przygotowania:

Przygotować shake.

PRZEPIS: Chleb graham z masłem, serem żółtym i ogórkiem zielonym (Alergeny: laktoza, gluten) - 1 porcja

- Ogórek - 1/8 sztuki (15g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Chleb graham - 1 kromka (30g)
- Ser żółty z kminkiem - 1/2 plastra (10g)

Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki

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

- Bulion warzywny - 1/3 szklanki (100ml)
- Kasza gryczana - 1/8 woreczka (10g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (10g)
- Boczek wędzony, bez kości - 1/3 plastra (4g)
- Ziemniaki, późne - 1/3 sztuki (35g)

Sposób przygotowania:

Z wszystkich składników przygotować zupę.

PRZEPIS: Pierogi ruskie masełkiem omaszczone cebulką okraszane (Alergeny: gluten, laktoza, jaja, seler) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Cebula - 1/7 sztuki (14g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 4 i 1/4 łyżki (50g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser twarogowy, chudy - 1 plaster (30g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 3/4 sztuki (71g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)

Sposób przygotowania:

Ziemniaki ugotować w osolonej wodzie. Cebulkę zeszklić na teflonowej patelni bez tłuszczu, ciągle mieszając – ewentualnie dodać trochę wody, żeby się nie przypaliła. Ser odcisnąć z wody na sitku. Wymieszać ser z cebulą i ziemniakami, doprawić mocno pieprzem i dodać sól. Mąkę przesiać na stolnicy, dodać trochę soli i
wyrabiać z ciepłą wodą. Jeśli ciasto będzie zbyt gęste, dodać trochę wody, jeśli zbyt miękkie, dodać mąki. Odłożyć owinięte w folię ciasto na minimum 30 minut do lodówki – wtedy będzie się łatwiej wałkowało. Ciasto rozwałkować na cienkie placki, szklanką wycinać z niego kółka. Na każde kółko nałożyć porcję farszu, złożyć na pół i skleić mocno tak, aby farsz nie wypadł. Zagotować osoloną wodę, włożyć pierogi do garnka porcjami 6-10 sztuk w zależności od pojemności garnka. Gotować 3-5 minut, aż wypłyną. Można podawać z podsmażoną na patelni szynką.

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

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (15g)
- Mąka pszenna, typ 550 - 3 łyżki (35g)
- Cukier - 1/2 łyżki (6g)
- Marchew - 1 i 1/3 sztuki (65g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

Sposób przygotowania:

Przygotować ciasto