plan ŻYWIENIOWY

Przedszkole

20.10.2025 - 24.10.2025

SPÓŁDZIELNIA SOCJALNA
TRADYCJE REGIONALNE

poniedziałek (2025-10-20)	wtorek (2025-10-21)	środa (2025-10-22)	czwartek (2025-10-23)	piątek (2025-10-24)
Śniadanie	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**
Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb pszenno-żytni z masłem, serem żółtym i ogórkiem konserwowym (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Gruszka	Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb kukurydziany z szynką alpejską i sałatą zieloną (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Banan	Kuleczki wielozbożowe na mleku (Alergeny: laktoza, gluten, kakao) Weka z masłem i serkiem jagodowym (Alergeny: laktoza, gluten) Mandarynki	Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb pszenny z masłem, schabem maślanym i rzodkiewką (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Śliwka	Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb graham z masłem, pasta z tuńczyka i serka wiejskiego (Alergeny: laktoza, gluten, seler, ryby) Jabłko
Obiad	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**
Zupa pekińska z kurczakiem (Alergeny: jaja, seler, gluten) Ryż z prażonymi jabłkami i cynamonem (Alergeny: laktoza, gluten) Kompot	Zupa kalafiorowa z makaronem (Alergeny: laktoza, jaja, seler, gluten) Schab faszerowany białym mięsem w sosie własnym, ziemniaki i sałatka szwedzka (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Kompot	Zupa ziemniaczana na wędzonce (Alergeny: laktoza, seler) Filet panierowany, ziemniaki i surówka z buraczków i kapusty białej (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) Kompot	Krem z cukinii z grzankami (Alergeny: gluten, laktoza, seler, jaja) Pulpety drobiowe w sosie pomidorowym, ryż i surówka wielowarzywna (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) Kompot	Żurek z ziemiakami, kiełbasą i jajkiem (Alergeny: gluten, laktoza, seler, jaja) Pierogi ruskie masełkiem omaszczone cebulką okraszane (Alergeny: gluten, laktoza, jaja, seler) Kompot
Podwieczorek	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**
Shake kakaowo-bananowy, kruche ciastko (Alergeny: laktoza, gluten, kakao, jaja)	Bułeczka z kruszonką (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) Woda źródlana	Chleb graham z masłem, kiełbasą żywiecką i pomidorem (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Herbata owocowa	Pancakes z cukrem pudrem (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) Woda źródlana	Waniliowa kasza manna na mleku z sokiem malinowym, herbatniki maślane (Alergeny: gluten, laktoza)

poniedziałek (2025-10-20)	wtorek (2025-10-21)	środa (2025-10-22)	czwartek (2025-10-23)	piątek (2025-10-24)
Energia: Kcal 1034 = 4338 kJ Kcal z tłuszczy 24,26 % Kcal z białka 11,51 % Kcal z węglowodanów 65,84 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 170,19 g Błonnik: 14,64 g Skrobia: 72,33 g **Białko:** Białko ogółem: 29,76 g Białko roślinne: 11,86 g Białko zwierzęce: 9,92 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 27,87 g Cholesterol: 81,98 mg	**Energia:** Kcal 1049 = 4413 kJ Kcal z tłuszczy 26,81 % Kcal z białka 13,83 % Kcal z węglowodanów 61,76 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 161,97 g Błonnik: 12,02 g Skrobia: 76,68 g **Białko:** Białko ogółem: 36,27 g Białko roślinne: 12,81 g Białko zwierzęce: 13,08 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 31,25 g Cholesterol: 149,88 mg	**Energia:** Kcal 1041 = 4375 kJ Kcal z tłuszczy 27,18 % Kcal z białka 13,97 % Kcal z węglowodanów 62,07 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 161,53 g Błonnik: 17,00 g Skrobia: 76,52 g **Białko:** Białko ogółem: 36,35 g Białko roślinne: 13,89 g Białko zwierzęce: 16,85 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 31,44 g Cholesterol: 99,01 mg	**Energia:** Kcal 995 = 4184 kJ Kcal z tłuszczy 26,29 % Kcal z białka 13,80 % Kcal z węglowodanów 62,78 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 156,17 g Błonnik: 15,06 g Skrobia: 78,17 g **Białko:** Białko ogółem: 34,32 g Białko roślinne: 14,28 g Białko zwierzęce: 13,71 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 29,07 g Cholesterol: 122,95 mg	**Energia:** Kcal 1022 = 4293 kJ Kcal z tłuszczy 24,22 % Kcal z białka 14,07 % Kcal z węglowodanów 63,37 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 161,90 g Błonnik: 11,61 g Skrobia: 58,44 g **Białko:** Białko ogółem: 35,95 g Białko roślinne: 9,50 g Białko zwierzęce: 13,12 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 27,50 g Cholesterol: 126,98 mg

20.10.2025 (poniedziałek)

Śniadanie (E: 259kcal, B o.: 7.35g, T: 10.36g, W o.: 34.21g)

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 ogórkiem konserwowym (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 152kcal, B o.: 4.8g, T: 8.43g, W o.: 13.49g)	1 porcja
Gruszka (E: 58kcal, B o.: 0.6g, T: 0.2g, W o.: 14.4g)	3/4 sztuki (100g)

Obiad (E: 558kcal, B o.: 15.47g, T: 11.54g, W o.: 101.53g)

Zupa pekińska z kurczakiem (Alergeny: jaja, seler, gluten) (E: 143kcal, B o.: 8.67g, T: 1.5g, W o.: 25.17g)	1 porcja
Ryż z prażonymi jabłkami i cynamonem (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 402kcal, B o.: 6.67g, T: 9.99g, W o.: 73.13g)	1 porcja
Kompot (E: 13kcal, B o.: 0.13g, T: 0.05g, W o.: 3.23g)	1 porcja

Podwieczorek (E: 217kcal, B o.: 6.94g, T: 5.97g, W o.: 34.45g)

Shake kakaowo-bananowy, kruche ciastko (Alergeny: laktoza, gluten, kakao, jaja) (E: 217kcal, B o.: 6.94g, T: 5.97g, W o.: 34.45g)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1034 kcal	**Białko ogółem:**	29.76 g
Tłuszcz:	27.87 g	**Węglowodany ogółem:**	170.19 g
Błonnik pokarmowy:	14.64 g		

21.10.2025 (wtorek)

Śniadanie (E: 339kcal, B o.: 10.45g, T: 13.16g, W o.: 45.51g)

Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) (E: 87kcal, B o.: 4.51g, T: 4.49g, W o.: 7.28g)	1 porcja
Chleb kukurydziany z szynką alpejską i sałatą zieloną (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 155kcal, B o.: 4.94g, T: 8.37g, W o.: 14.73g)	1 porcja
Banan (E: 97kcal, B o.: 1g, T: 0.3g, W o.: 23.5g)	3/4 sztuki (100g)

Obiad (E: 478kcal, B o.: 20.1g, T: 11.89g, W o.: 77.23g)

Zupa kalafiorowa z makaronem (Alergeny: laktoza, jaja, seler, gluten) (E: 145kcal, B o.: 4.53g, T: 5.55g, W o.: 20.29g)	1 porcja
Schab faszerowany białym mięsem w sosie własnym, ziemniaki i sałatka szwedzka (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 284kcal, B o.: 15.03g, T: 6.16g, W o.: 43.8g)	1 porcja
Kompot (E: 49kcal, B o.: 0.54g, T: 0.18g, W o.: 13.14g)	1 porcja

Podwieczorek (E: 232kcal, B o.: 5.72g, T: 6.2g, W o.: 39.23g)

Bułeczka z kruszonką (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) (E: 232kcal, B o.: 5.72g, T: 6.2g, W o.: 39.23g)	1 porcja
Woda źródlana (E: 0kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 0g)	1/3 szklanki (100ml)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1049 kcal	**Białko ogółem:**	36.27 g
Tłuszcz:	31.25 g	**Węglowodany ogółem:**	161.97 g
Błonnik pokarmowy:	12.02 g		

22.10.2025 (środa)

Śniadanie (E: 405kcal, B o.: 13.23g, T: 9.88g, W o.: 67.74g)

Kuleczki wielozbożowe na mleku (Alergeny: laktoza, gluten, kakao) (E: 194kcal, B o.: 8.28g, T: 3.94g, W o.: 31.43g)	1 porcja
Weka z masłem i serkiem jagodowym (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 166kcal, B o.: 4.35g, T: 5.74g, W o.: 25.11g)	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.: 18.28g, T: 13.65g, W o.: 78.43g)

Zupa ziemniaczana na wędzonce (Alergeny: laktoza, seler) (E: 76kcal, B o.: 1.79g, T: 3.6g, W o.: 9.71g)	1 porcja
Filet panierowany, ziemniaki i surówka z buraczków i kapusty białej (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 363kcal, B o.: 15.95g, T: 9.87g, W o.: 55.58g)	1 porcja
Kompot (E: 49kcal, B o.: 0.54g, T: 0.18g, W o.: 13.14g)	1 porcja

Podwieczorek (E: 148kcal, B o.: 4.84g, T: 7.91g, W o.: 15.36g)

Chleb graham z masłem, kiełbasą żywiecką i pomidorem (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 147kcal, B o.: 4.82g, T: 7.91g, W o.: 15.27g)	1 porcja
Herbata owocowa (E: 1kcal, B o.: 0.02g, T: 0g, W o.: 0.09g)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1041 kcal	**Białko ogółem:**	36.35 g
Tłuszcz:	31.44 g	**Węglowodany ogółem:**	161.53 g
Błonnik pokarmowy:	17 g		

23.10.2025 (czwartek)

Śniadanie (E: 229kcal, B o.: 7.89g, T: 7.01g, W o.: 35.01g)

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, schabem maślanym i rzodkiewką (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 131kcal, B o.: 5.34g, T: 4.98g, W o.: 16.99g)	1 porcja
Śliwka (E: 49kcal, B o.: 0.6g, T: 0.3g, W o.: 11.7g)	100g

Obiad (E: 490kcal, B o.: 19.78g, T: 14.05g, W o.: 76.04g)

Krem z cukinii z grzankami (Alergeny: gluten, laktoza, seler, jaja) (E: 191kcal, B o.: 5.05g, T: 9.98g, W o.: 20.87g)	1 porcja
Pulpety drobiowe w sosie pomidorowym, ryż i surówka wielowarzywna (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 250kcal, B o.: 14.19g, T: 3.89g, W o.: 42.03g)	1 porcja
Kompot (E: 49kcal, B o.: 0.54g, T: 0.18g, W o.: 13.14g)	1 porcja

Podwieczorek (E: 276kcal, B o.: 6.65g, T: 8.01g, W o.: 45.12g)

Pancakes z cukrem pudrem (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) (E: 276kcal, B o.: 6.65g, T: 8.01g, W o.: 45.12g)	1 porcja
Woda źródlana (E: 0kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 0g)	1/3 szklanki (100ml)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	995 kcal	**Białko ogółem:**	34.32 g
Tłuszcz:	29.07 g	**Węglowodany ogółem:**	156.17 g
Błonnik pokarmowy:	15.06 g		

24.10.2025 (piątek)

Śniadanie (E: 272kcal, B o.: 10.8g, T: 10.84g, W o.: 33.26g)

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 z tuńczyka i serka wiejskiego (Alergeny: laktoza, gluten, seler, ryby) (E: 135kcal, B o.: 5.89g, T: 5.95g, W o.: 13.88g)	1 porcja
Jabłko (E: 50kcal, B o.: 0.4g, T: 0.4g, W o.: 12.1g)	2/3 sztuki (100g)

Obiad (E: 485kcal, B o.: 17.18g, T: 12.08g, W o.: 79.31g)

Żurek z ziemiakami, kiełbasą i jajkiem (Alergeny: gluten, laktoza, seler, jaja) (E: 94kcal, B o.: 4.58g, T: 2.36g, W o.: 14.38g)	1 porcja
Pierogi ruskie masełkiem omaszczone cebulką okraszane (Alergeny: gluten, laktoza, jaja, seler) (E: 342kcal, B o.: 12.06g, T: 9.54g, W o.: 51.79g)	1 porcja
Kompot (E: 49kcal, B o.: 0.54g, T: 0.18g, W o.: 13.14g)	1 porcja

Podwieczorek (E: 265kcal, B o.: 7.97g, T: 4.58g, W o.: 49.33g)

Waniliowa kasza manna na mleku z sokiem malinowym, herbatniki maślane (Alergeny: gluten, laktoza) (E: 265kcal, B o.: 7.97g, T: 4.58g, W o.: 49.33g)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1022 kcal	**Białko ogółem:**	35.95 g
Tłuszcz:	27.5 g	**Węglowodany ogółem:**	161.9 g
Błonnik pokarmowy:	11.61 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 ogórkiem konserwowym (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Chleb graham, pszenno-żytni - 1 kromka (30g)
- Ogórki konserwowe - 1 i 1/2 sztuki (15g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Ser żółty z kminkiem - 1/2 plastra (10g)

Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki

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

- Makaron dwujajeczny - 1/7 szklanki (10g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/8 sztuki (20g)
- Ketchup, łagodny - 2/3 łyżki (10g)
- Mąka ziemniaczana - 1/3 łyżki (10g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 1 sztuka (20g)
- Przecier pomidorowy - 1 łyżka (15g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/2 szklanki (45g)
- Bulion rosołowy - 3/4 szklanki (200ml)

Sposób przygotowania:

Z wszystkich składników przygotować zupę

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

- Jabłko - 1/3 sztuki (75g)
- 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 - 1 plaster (10g)

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

- Banan - 1/4 sztuki (30g)
- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 5 łyżek (100g)
- Kakao 16%, proszek - 3/4 łyżki (8g)
- Truskawki - 1/8 szklanki (10g)
- Ciastka kruche - 1 i 1/2 sztuki (15g)

Sposób przygotowania:

Przygotować shake.

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 szynką alpejską i sałatą zieloną (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Chleb z mąki kukurydzianej - 3/4 kromki (30g)
- Schab chudy, parzony - 2/3 plastra (10g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Sałata zielona, liście - 2 liście (10g)

Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki

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

- Makaron dwujajeczny - 1/4 szklanki (20g)
- Bulion warzywny - 3/4 szklanki (200ml)
- Kalafior - 1/8 porcji (15g)
- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Sól biała - 5 szczypt (5g)
- Cebula dymka - 1 sztuka (20g)
- 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 przyprawy. Zostawić na ogniu jeszcze 5 minut. Podać z makaronem i posiekanym koperkiem.

PRZEPIS: Schab faszerowany białym mięsem w sosie własnym, ziemniaki i sałatka szwedzka (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/8 sztuki (10g)
- Ogórek - 1/4 sztuki (45g)
- Ogórki konserwowe - 1 i 1/2 sztuki (15g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (4ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Bulion rosołowy - 1/8 szklanki (10ml)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/3 sztuki (220g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/7 porcji (35g)

Sposób przygotowania:

Przygotować schab, podawać z ziemniakami i surówkę.

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 - 1/2 łyżki (6g)
- Cukier puder - 2/3 łyżki (6g)
- Drożdże piekarskie, prasowane - 1/8 kostki (2g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)

Sposób przygotowania:

Przygotować bułeczki. Posypać kruszonką.

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

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/2 szklanki (120ml)
- Płatki zbożowe, mieszane - (35g)

Sposób przygotowania:

Przygotować śniadanie.

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, mrożone - 1/8 opakowania (20g)
- Twaróg półtłusty, mielony - 1/3 plastra (10g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)

Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki

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

- Bulion warzywny - 1/6 szklanki (38ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Oliwa z oliwek - 1/5 łyżki (2ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 1/2 sztuki (45g)
- Gałka muszkatołowa, mielona - 1 szczypta (1g)
- Indyk, wędzony - 1/8 porcji (3g)

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: Filet panierowany, ziemniaki i surówka z buraczków i kapusty białej (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/6 sztuki (8g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Burak - 1/7 sztuki (15g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/6 sztuki (35g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 3/4 łyżki (15g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (45g)
- Olej rzepakowy - 2/3 łyżki (7ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/3 sztuki (220g)
- Koper, świeży - 1 i 3/4 łyżeczki (7g)

Sposób przygotowania:

Przygotować fileta i podawać z ziemniakami i mizerią

PRZEPIS: Chleb graham z masłem, kiełbasą żywiecką i pomidorem (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Kiełbasa żywiecka - 2 i 1/2 plastra (10g)
- Pomidor - 1/8 sztuki (15g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Chleb graham - 1 kromka (30g)

Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki

PRZEPIS: Herbata owocowa - 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

Zaparzyć herbatę.

PRZEPIS: Chleb pszenny z masłem, schabem maślanym i rzodkiewką (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Chleb pszenny - 1 i 1/4 kromki (30g)
- Rzodkiewka - 1 sztuka (15g)
- Schab chudy, parzony - 2/3 plastra (10g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)

Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki.

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

- Bulion warzywny - 1 szklanka (250ml)
- Cebula - 1/7 sztuki (15g)
- Cukinia - 1/8 sztuki (65g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Oliwa z oliwek - 3/4 łyżki (8ml)
- Pieprz czarny - 5 szczypt (5g)
- Sól biała - 5 szczypt (5g)
- Grzanki - 1 i 1/2 łyżki (15g)

Sposób przygotowania:

W garnku na łyżeczce oliwy podsmażyć pokrojoną w kostkę cebulę oraz przeciśnięty przez praskę czosnek. Dodać pokrojoną na małe kawałki cukinię i dusić kilka minut. Zalać wszystko bulionem i gotować do miękkości cukinii – 10-15 minut.
W tym czasie przygotować dietetyczne grzanki – kromki grahama podpiecz w tosterze lub opiekaczu i już podpieczone pokroić w kostkę. Można natrzeć kromki podpieczonego chleba graham czosnkiem. Zupę zmiksować blenderem i doprawić. Rozlać do miseczek, dodać po łyżeczce jogurtu i po porcji grzanek.

PRZEPIS: Pulpety drobiowe w sosie pomidorowym, ryż i surówka wielowarzywna (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/6 sztuki (35g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (65g)
- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Marchew - 2/3 sztuki (25g)
- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/6 szklanki (30g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Majonez light - 1/5 łyżki (5g)
- Passata - 1/8 szklanki (15g)

Sposób przygotowania:

Przygotować pulpety i podawać z sosem, ryżem i surówką.

PRZEPIS: Pancakes z cukrem pudrem (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3 i 3/4 łyżki (45g)
- Cukier - 3/4 łyżki (10g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (25ml)
- Olej rzepakowy - 2/3 łyżki (6ml)
- Proszek do pieczenia - 1/2 łyżeczki (2g)

Sposób przygotowania:

Przygotować pancakes i podawać z polewą.

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

- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Chleb graham, pszenno-żytni - 1 kromka (30g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Tuńczyk w sosie własnym - 1/3 łyżki (10g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Serek wiejski, 2% tłuszczu - (10g)

Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki

PRZEPIS: Żurek z ziemiakami, kiełbasą i jajkiem (Alergeny: gluten, laktoza, seler, jaja) - 1 porcja

- Bulion warzywny - 1/6 szklanki (40ml)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Ziemniaki, średnie - 2/3 sztuki (55g)
- Jaja gotowane - 1/8 sztuki (5g)
- Kiełbasa z kurczaka - 1/8 sztuki (10g)
- Żurek staropolski, butelka Artman - 1/8 opakowania (15ml)

Sposób przygotowania:

Do ugotowanego bulionu warzywnego dodać pokrojoną w plasterki kiełbasę i czosnek. Gotować jeszcze przez pół godziny. Wyciągnąć kiełbaskę z żurku i odłożyć. Dodać zakwas – na początku połowę, a potem dolewać sprawdzając, czy nie jest za kwaśny. Doprawić przyprawami do smaku, dodać kiełbasę.

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

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (6g)
- Cebula - 1/7 sztuki (14g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 3 i 3/4 łyżki (45g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser twarogowy, chudy - 3/4 plastra (25g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 3/4 sztuki (75g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)

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: Waniliowa kasza manna na mleku z sokiem malinowym, herbatniki maślane (Alergeny: gluten, laktoza) - 1 porcja

- Herbatniki - 3 sztuki (15g)
- Kasza manna - 1/7 szklanki (25g)
- Miód pszczeli - 1/4 łyżki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/2 szklanki (120ml)
- Sok malinowy, koncentrat - 1 i 1/2 łyżki (15ml)

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.