



# plan ŻYWIENIOWY

---

Przedszkole

**23.02.2026 - 27.02.2026**



SPÓŁDZIELNIA SOCJALNA  
TRADYCJE REGIONALNE



poniedziałek (2026-02-23)	wtorek (2026-02-24)	środa (2026-02-25)	czwartek (2026-02-26)	piątek (2026-02-27)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb pszenny masłem, schabem pieczonym i ogórkiem zielonym (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Kiwi	Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb graham z masłem, kurczakiem z bobrownik i sałatą (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Mandarynki	Kuleczki wielozbożowe na mleku (Alergeny: laktoza, gluten, kakao) Weka z masłem i twarożek na słodko z kawałkami brzoskwiwni (Alergeny: laktoza, gluten) Banan	Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb kukurydziany z masłem, jajkiem gotowanym i pomidorem (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) Jabłko	Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb pszenno- żytni z masłem, pasta z serka wiejskiego i tuńczyka (Alergeny: laktoza, gluten, seler, ryby) Gruszka
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Zupa włoska z wkładką (Alergeny: gluten, seler) Makaron z serem białym na słodko (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) Kompot	Zupa pomidorowa z makaronem (Alergeny: gluten, seler, jaja) Gulasz drobiowy z ziemniakami i surówka z białej kapusty z porem(Alergeny: seler, laktoza) Kompot	Zupa gulaszowa (Alergeny: seler, laktoza, jaja) Filet drobiowy panierowany, ziemniaki i surówka pekińska (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) Kompot	Krem z zielonego groszku z grzankami (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Pieczeń rzymska w sosie koperkowym, kasza i surówka z selera (Alergeny: laktoza, seler, gluten, jaja) Kompot	Zupa wiejska (Alergeny: gluten, seler) Paruchy z nadzieniem owocowym (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) Kompot
<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>
Chleb wieloziarnisty z masłem, serem żółtym salami i papryką (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Herbata owocowa	Bułeczka z kruszonką (Alergeny: gluten, jaja) Woda źródlana	Bułka grahamka z masłem, kiełbasą żywiecką i ogórkiem konserwowym (Alergeny: gluten, laktoza) Herbata owocowa	Budyń waniliowy, wafitki ryżowe (Alergeny: gluten, laktoza)	Ciasto czekoladowe (Alergeny: gluten, jaja) Woda źródlana

poniedziałek (2026-02-23)	wtorek (2026-02-24)	środa (2026-02-25)	czwartek (2026-02-26)	piątek (2026-02-27)
<p><b>Energia:</b> Kcal 996 = 4171 kJ Kcal z tłuszczu 26,40 % Kcal z białka 14,45 % Kcal z węglowodanów 62,43 %</p> <p><b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 155,45 g Błonnik: 23,28 g Skrobia: 38,64 g</p> <p><b>Białko:</b> Białko ogółem: 35,99 g Białko roślinne: 9,53 g Białko zwierzęce: 11,00 g</p> <p><b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 29,22 g Cholesterol: 68,04 mg</p>	<p><b>Energia:</b> Kcal 1009 = 4659 kJ Kcal z tłuszczu 28,81 % Kcal z białka 12,82 % Kcal z węglowodanów 61,93 %</p> <p><b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 156,21 g Błonnik: 16,86 g Skrobia: 83,61 g</p> <p><b>Białko:</b> Białko ogółem: 32,34 g Białko roślinne: 18,25 g Białko zwierzęce: 10,91 g</p> <p><b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 32,30 g Cholesterol: 89,08 mg</p>	<p><b>Energia:</b> Kcal 1054 = 4420 kJ Kcal z tłuszczu 27,30 % Kcal z białka 13,66 % Kcal z węglowodanów 60,81 %</p> <p><b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 160,24 g Błonnik: 18,20 g Skrobia: 71,16 g</p> <p><b>Białko:</b> Białko ogółem: 36,00 g Białko roślinne: 12,33 g Białko zwierzęce: 16,65 g</p> <p><b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 31,97 g Cholesterol: 82,19 mg</p>	<p><b>Energia:</b> Kcal 1040 = 4355 kJ Kcal z tłuszczu 29,02 % Kcal z białka 13,58 % Kcal z węglowodanów 61,35 %</p> <p><b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 159,51 g Błonnik: 22,16 g Skrobia: 33,92 g</p> <p><b>Białko:</b> Białko ogółem: 35,32 g Białko roślinne: 10,69 g Białko zwierzęce: 11,98 g</p> <p><b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 33,53 g Cholesterol: 133,46 mg</p>	<p><b>Energia:</b> Kcal 1023 = 4287 kJ Kcal z tłuszczu 29,60 % Kcal z białka 11,80 % Kcal z węglowodanów 60,80 %</p> <p><b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 155,49 g Błonnik: 15,08 g Skrobia: 83,30 g</p> <p><b>Białko:</b> Białko ogółem: 30,19 g Białko roślinne: 15,51 g Białko zwierzęce: 9,93 g</p> <p><b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 33,65 g Cholesterol: 165,37 mg</p>



23.02.2026 (poniedziałek)

**► Śniadanie (E: 265kcal, B o.: 10.05g, T: 9.32g, W o.: 36.99g)**

Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) (E: 75kcal, B o.: 3.85g, T: 3.85g, W o.: 6.32g) 1 porcja

Chleb pszenny masłem, schabem pieczonym i ogórkiem zielonym (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 130kcal, B o.: 5.3g, T: 4.97g, W o.: 16.77g) 1 porcja

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

**► Obiad (E: 577kcal, B o.: 19.6g, T: 12.06g, W o.: 103.77g)**

Zupa włoska z wkladką (Alergeny: gluten, seler) (E: 205kcal, B o.: 6.05g, T: 5.92g, W o.: 34.55g) 1 porcja

Makaron z serem białym na słodko (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) (E: 289kcal, B o.: 12.14g, T: 5.64g, W o.: 47.48g) 1 porcja

Kompot (E: 83kcal, B o.: 1.41g, T: 0.5g, W o.: 21.74g) 1 porcja

**► Podwieczorek (E: 154kcal, B o.: 6.34g, T: 7.84g, W o.: 14.69g)**

Chleb wieloziarnisty z masłem, serem żółtym salami i papryką (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 153kcal, B o.: 6.32g, T: 7.84g, W o.: 14.6g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	996 kcal	Białko ogółem:	35.99 g
Tłuszcz:	29.22 g	Węglowodany ogółem:	155.45 g
Błonnik pokarmowy:	23.28 g		



24.02.2026 (wtorek)

**► Śniadanie (E: 221kcal, B o.: 7.29g, T: 7.72g, W o.: 32.71g)**

Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 49kcal, B o.: 1.95g, T: 1.73g, W o.: 6.32g) 1 porcja

Chleb graham z masłem, kurczakiem z bobrownik i sałatą (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 127kcal, B o.: 4.74g, T: 5.79g, W o.: 15.19g) 1 porcja

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

**► Obiad (E: 557kcal, B o.: 20.02g, T: 18.31g, W o.: 84.24g)**

Zupa pomidorowa z makaronem (Alergeny: gluten, seler, jaja) (E: 212kcal, B o.: 5.6g, T: 11.37g, W o.: 23.72g) 1 porcja

Gulasz drobiowy z ziemniakami i surówka z białej kapusty z porem (Alergeny: seler, laktoza) (E: 296kcal, B o.: 13.88g, T: 6.76g, W o.: 47.38g) 1 porcja

Kompot (E: 49kcal, B o.: 0.54g, T: 0.18g, W o.: 13.14g) 1 porcja

**► Podwieczorek (E: 231kcal, B o.: 5.03g, T: 6.27g, W o.: 39.26g)**

Bułeczka z kruszonką (Alergeny: gluten, jaja) (E: 231kcal, B o.: 5.03g, T: 6.27g, W o.: 39.26g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1009 kcal	Białko ogółem:	32.34 g
Tłuszcz:	32.3 g	Węglowodany ogółem:	156.21 g
Błonnik pokarmowy:	16.86 g		



25.02.2026 (środa)

**► Śniadanie (E: 383kcal, B o.: 11.66g, T: 8.88g, W o.: 61.78g)**

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 twarogiem na słodko z kawałkami brzoskwiwni (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 111kcal, B o.: 2.98g, T: 4.86g, W o.: 10.5g) 1 porcja

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

**► Obiad (E: 517kcal, B o.: 19.34g, T: 16g, W o.: 79.82g)**

Zupa gulaszowa (Alergeny: seler, laktoza, jaja) (E: 164kcal, B o.: 4.83g, T: 6.43g, W o.: 24.17g) 1 porcja

Filet drobiowy panierowany, ziemniaki i surówka pekińska (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 340kcal, B o.: 14.38g, T: 9.52g, W o.: 52.42g) 1 porcja

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

**► Podwieczorek (E: 154kcal, B o.: 5g, T: 7.09g, W o.: 18.64g)**

Bułka grahamka z masłem, kielbasą żywiecką i ogórkiem konserwowym (Alergeny: gluten, laktoza) (E: 153kcal, B o.: 4.98g, T: 7.09g, W o.: 18.55g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	<b>1054 kcal</b>	<b>Białko ogółem:</b>	<b>36 g</b>
<b>Tłuszcz:</b>	<b>31.97 g</b>	<b>Węglowodany ogółem:</b>	<b>160.24 g</b>
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	<b>18.2 g</b>		



26.02.2026 (czwartek)

**► Śniadanie (E: 277kcal, B o.: 9.11g, T: 11.86g, W o.: 34.51g)**

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

Chleb kukurydziany z masłem, jajkiem gotowanym i pomidorem (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 140kcal, B o.: 4.2g, T: 6.97g, W o.: 15.13g) 1 porcja

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

**► Obiad (E: 574kcal, B o.: 18.3g, T: 17.24g, W o.: 95.6g)**

Krem z zielonego groszku z grzankami (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 212kcal, B o.: 7.21g, T: 6.86g, W o.: 32.71g) 1 porcja

Pieczeń rzymska w sosie koperkowym, kasza i surówka z selera (Alergeny: laktoza, seler, gluten, jaja) (E: 267kcal, B o.: 9.35g, T: 9.78g, W o.: 37.99g) 1 porcja

Kompot (E: 95kcal, B o.: 1.74g, T: 0.6g, W o.: 24.9g) 1 porcja

**► Podwieczorek (E: 189kcal, B o.: 7.91g, T: 4.43g, W o.: 29.4g)**

Budyń waniliowy, wafitki ryżowe (Alergeny: gluten, laktoza) (E: 189kcal, B o.: 7.91g, T: 4.43g, W o.: 29.4g) 1 porcja

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1040 kcal	Białko ogółem:	35.32 g
Tłuszcz:	33.53 g	Węglowodany ogółem:	159.51 g
Błonnik pokarmowy:	22.16 g		



27.02.2026 (piątek)

**► Śniadanie (E: 250kcal, B o.: 10.23g, T: 8.09g, W o.: 34.47g)**

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, pasta z serka wiejskiego i tuńczyka (Alergeny: laktoza, gluten, seler, ryby) (E: 143kcal, B o.: 7.68g, T: 6.16g, W o.: 13.75g) 1 porcja

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

**► Obiad (E: 499kcal, B o.: 14.08g, T: 14.87g, W o.: 82.04g)**

Zupa wiejska (Alergeny: gluten, seler) (E: 213kcal, B o.: 5.41g, T: 7.05g, W o.: 34.13g) 1 porcja

Paruchy z nadzieniem owocowym (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) (E: 231kcal, B o.: 7.97g, T: 7.59g, W o.: 33.19g) 1 porcja

Kompot (E: 55kcal, B o.: 0.7g, T: 0.23g, W o.: 14.72g) 1 porcja

**► Podwieczorek (E: 274kcal, B o.: 5.88g, T: 10.69g, W o.: 38.98g)**

Ciasto czekoladowe (Alergeny: gluten, jaja) (E: 274kcal, B o.: 5.88g, T: 10.69g, W o.: 38.98g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1023 kcal	Białko ogółem:	30.19 g
Tłuszcz:	33.65 g	Węglowodany ogółem:	155.49 g
Błonnik pokarmowy:	15.08 g		

---

**PRZEPIS: Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) - 1 porcja**

- Kakao 16%, proszek - 1/3 łyżki (3g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)

**Sposób przygotowania:**

Przygotuj kakao

---

**PRZEPIS: Chleb pszenny masłem, schabem pieczonym i ogórkiem zielonym (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja**

- Chleb pszenny - 1 i 1/4 kromki (30g)
- Ogórek - 1/8 sztuki (15g)
- Schab chudy, parzony - 2/3 plastra (10g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki.

---

**PRZEPIS: Zupa włoska z wkładką (Alergeny: gluten, seler) - 1 porcja**

- Noga (udo) kurczaka - (0g)
- Cebula - 1/6 sztuki (17g)
- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Kasza manna - 1/8 szklanki (20g)
- Makaron pełnoziarnisty, świderki - 1/8 szklanki (10g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 2 i 1/2 łyżeczki (15g)
- Pomidor - 1/7 sztuki (25g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 3/4 szklanki (85g)

**Sposób przygotowania:**

Pokrojone na kawałki pomidory i posiekaną cebulę udusić na oliwie. Ugotować wywar z włoszczyzny. Wyjąć miękkie warzywa. Wywar wlać do uduszonych pomidorów i zmiksować. Połączyć z ugotowanymi warzywami. Makaron ugotować, włożyć na talerze, dodać starty parmezan, wlać wrzącą zupę, zamieszać, posypać szczypiorkiem i od razu podawać.

---

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

- Cukier - 3/4 łyżki (10g)
- Makaron pełnoziarnisty - 2/3 szklanki (55g)
- Ser twarogowy, chudy - 3/4 plastra (25g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)

**Sposób przygotowania:**

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

---

**PRZEPIS: Kompot - 1 porcja**

- Maliny - 1 garść (65g)
- Truskawki - 1/2 szklanki (75g)
- Miód - 1/3 łyżki (10g)

**Sposób przygotowania:**

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

---

**PRZEPIS:** Chleb wieloziarnisty z masłem, serem żółtym salami i papryką (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (20g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Chleb wieloziarnisty - 2/3 kromki (30g)
- Ser żółty z kminkiem - 1/3 plastra (8g)



**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki

---

**PRZEPIS:** Herbata owocowa - 1 porcja

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



**Sposób przygotowania:**

Zaparzyć herbatę.

---

**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 graham z masłem, kurczakiem z bobrownik i sałatą (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Szyńka gotowana z piersi kurczaka - 3/4 plastra (10g)
- Sałata - 1/8 sztuki (15g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Chleb graham - 1 kromka (30g)



**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki.

---

**PRZEPIS:** Zupa pomidorowa z makaronem (Alergeny: gluten, seler, jaja) - 1 porcja

- Makaron dwujajeczny - 1/5 szklanki (15g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2 łyżeczki (30g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (85g)
- 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: Gulasz drobiowy z ziemniakami i surówka z białej kapusty z porem (Alergeny: seler, laktoza) - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/6 sztuki (35g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (30g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, gotowane w wodzie - 2 i 1/3 sztuki (200g)

**Sposób przygotowania:**

Kurczaka pokroić na wąskie paseczki, posypać przyprawami, podlać wodą i udusić bez dodatku tłuszczu. Następnie dodać oliwę i zieleninę, doprawić do smaku. Warzywa na surówkę (kapusta, por) pokroić drobno, doprawić do smaku wedle uznania. Całość podawać z ziemniakami i surówką.

---

**PRZEPIS: Bułeczka z kruszonką (Alergeny: gluten, jaja) - 1 porcja**

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3 łyżki (35g)
- Cukier - 3/4 łyżki (10g)
- Cukier puder - 1/3 łyżki (3g)
- Drożdże piekarskie, prasowane - 1/8 kostki (2g)
- Margaryna 80% tłuszczu - 1/3 plastra (6g)

**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 - (30g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować śniadanie.

---

**PRZEPIS: Weka z masłem i twarożek na słodko z kawałkami brzoskiwni (Alergeny: laktoza, gluten) - 1 porcja**

- Brzoskwinia - 1/8 sztuki (10g)
- Ekstrakt wanilii - 1 i 1/2 łyżeczki (6ml)
- Miód pszczeni - 1/3 łyżki (10g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 1/2 plastra (15g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Bułka pszenna - (30g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki

---

**PRZEPIS: Zupa gulaszowa (Alergeny: seler, laktoza, jaja) - 1 porcja**

- Bulion warzywny - 1/3 szklanki (100ml)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Makaron zacierka - 1/8 szklanki (10g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Pomidory w puszcze - 1/8 szklanki (10g)
- Majeranek, suszony - 1 łyżeczka (3g)
- Papryka, w proszku - 1/2 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Wołowina, polędwica chuda, stek - 1/8 porcji (4g)
- Ziemniaki, późne - 2/3 sztuki (50g)

**Sposób przygotowania:**

Wołowinę pokroić w drobną kostkę i podsmażyć na oliwie. Dodać posiekaną również w kostkę cebulę, sprasowany czosnek i posypać łyżką słodkiej papryki, jednocześnie dokładnie mieszając, aby się nie przypaliła. Usmażone mięso przełożyć do garnka, przyprawić solą i pieprzem, dodać pomidory i posiekaną w kostkę paprykę. Dodać 2,5 litra bulionu. Dodać pokrojoną w plastry marchew i ziemniaki pokrojone w kostkę. Gotować na wolnym ogniu aż warzywa zmiękną. Jeśli trzeba- dodać soli i pieprzu, a na koniec łyżkę majeranku i opcjonalnie drobno posiekaną natkę pietruszki. Jeśli ktoś woli gęstszą konsystencję takich zup, może wyjąć z garnka ziemniaki i marchew, zmiksować i w takiej postaci umieścić z powrotem.

---

**PRZEPIS: Filet drobiowy panierowany, ziemniaki i surówka pekińska (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) - 1 porcja**

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/7 sztuki (30g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 3/4 łyżki (15g)
- Kapusta pekińska - 3/4 liścia (45g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Ogórek - 1/3 sztuki (65g)
- Olej rzepakowy - 2/3 łyżki (7ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Koper, świeży - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować obiad

---

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

- Bułki grahamki - 1/3 sztuki (30g)
- Kiełbasa żywiecka - 2 i 1/2 plastra (10g)
- Ogórki konserwowe - 3 sztuki (30g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki

---

**PRZEPIS:** Chleb kukurydziany z masłem, jajkiem gotowanym i pomidorem (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) - 1 porcja

- Chleb z mąki kukurydzianej - 3/4 kromki (30g)
- Pomidor - 1/8 sztuki (15g)
- Masło ekstra - 1/3 plastra (3g)
- Jaja gotowane - 1/3 sztuki (15g)



**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki.

---

**PRZEPIS:** Krem z zielonego groszku z grzankami (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Groszek zielony - 1/3 szklanki (55g)
- Grzanki razowe - 2 i 1/2 łyżki (25g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/7 szklanki (15g)



**Sposób przygotowania:**

Przygotować zupę.

---

**PRZEPIS:** Pieczeń rzymska w sosie koperkowym, kasza i surówka z selera (Alergeny: laktoza, seler, gluten, jaja) - 1 porcja

- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/3 woreczka (35g)
- Cebula - 1/7 sztuki (15g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (35g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Pieczeń rzymska - 1 i 1/2 plastra (30g)
- Koper, świeży - 2 łyżeczki (8g)
- Majonez light - 1/8 łyżki (2g)



**Sposób przygotowania:**

Pieczęń podawać z ziemniakami i surówką.

---

**PRZEPIS:** Budyń waniliowy, wafitki ryżowe (Alergeny: gluten, laktoza) - 1 porcja

- Budyń, o smaku waniliowym z cukrem Winiary - 1/4 opakowania (10g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 2/3 szklanki (150ml)
- Wafle ryżowe - 2 i 1/2 sztuki (25g)



**Sposób przygotowania:**

Przygotować budyń - podawać z herbatnikami.

---

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

- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Chleb graham, pszenno-żytni - 1 kromka (30g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Serek wiejski 2,5% - 3/4 łyżki (15g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Tuńczyk w sosie własnym - 1/2 łyżki (15g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)



**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 - 1/4 woreczka (25g)
- Ziemniaki, średnie - 1/2 sztuki (45g)



**Sposób przygotowania:**

Przygotować zupę

---

**PRZEPIS:** Paruchy z nadzieniem owocowym (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/2 sztuki (25g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 2 i 1/2 łyżki (30g)
- Drożdże babuni, świeże - 1/8 kostki (4g)
- Marmolada wieloowocowa - 2/3 łyżki (15g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/7 szklanki (35ml)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (4ml)



**Sposób przygotowania:**

Przygotować paruchy.

---

**PRZEPIS:** Ciasto czekoladowe (Alergeny: gluten, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3 łyżki (35g)
- Cukier - 3/4 łyżki (10g)
- Kakao 16%, proszek - 2/3 łyżki (6g)
- Olej rzepakowy - 3/4 łyżki (8ml)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



**Sposób przygotowania:**

Przygotować ciasto.