plan ŻYWIENIOWY

Przedszkole

24.11.2025 - 28.11.2025

SPÓŁDZIELNIA SOCJALNA
TRADYCJE REGIONALNE

poniedziałek (2025-11-24)	wtorek (2025-11-25)	środa (2025-11-26)	czwartek (2025-11-27)	piątek (2025-11-28)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb pszenny z masłem, schabem maślanym i papryką (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Mandarynki	Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb kukurydziany z masłem, szynką alpejską i pomidorem (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Jabłko	Płatki kukurydziane na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Weka z masłem i twarożkiem waniliowym (Alergeny: laktoza, gluten) Banan	Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb pszenno-żytni z masłem, sałatą i parówka drobiowa z ketchupem (Alergeny: gluten, laktoza) Pomarańcza	Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb graham z masłem i pastą jajeczna ze szczypiorkiem (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) Gruszka
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa meksykańska (Alergeny: gluten, jaja, seler) Ryż z prażonymi jabłkami i cynamonem (Alergeny: laktoza, gluten) Kompot	Zupa pomidorowa z ryżem (Alergeny: seler, laktoza) Kęski drobiowe w sosie pieczarkowym w sosie, ziemniaki i surówka colesław (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Kompot	Zupa z zielonej fasolki z zacierką (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) Kotlet schabowy, ziemniaki i surówka z marchewki (Alergeny: gluten, seler, jaja) Kompot	Zupa pieczarkowa z makaronem (Alergeny: gluten, laktoza, seler, jaja) Pieczeń rzymska w sosie koperkowym, kasza i marchewka baby (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) Kompot	Zalewajka po krakowsku (Alergeny: laktoza, jaja, seler) Paruchy z nadzieniem owocowym (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) Kompot
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Bułka grahamka z masłem, serem żółtym salami i ogórkiem zielonym (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Herbata owocowa	Mini drożdżówka z serem (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) Woda źródlana	Chleb graham z masłem, kiełbasą krakowską i ogórkiem konserwowym (Alergeny: laktoza, gluten) Herbata z cytryną	Budyń waniliowy, wafitki ryżowe (Alergeny: gluten, laktoza)	Mini pizza (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Herbata owocowa

poniedziałek (2025-11-24)	wtorek (2025-11-25)	środa (2025-11-26)	czwartek (2025-11-27)	piątek (2025-11-28)
Energia: Kcal 1030 = 4315 kJ Kcal z tłuszczy 27,75 % Kcal z białka 11,63 % Kcal z węglowodanów 62,85 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 161,83 g Błonnik: 14,06 g Skrobia: 98,04 g **Białko:** Białko ogółem: 29,96 g Białko roślinne: 12,06 g Białko zwierzęce: 10,84 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 31,76 g Cholesterol: 103,91 mg	**Energia:** Kcal 1037 = 4351 kJ Kcal z tłuszczy 28,29 % Kcal z białka 13,99 % Kcal z węglowodanów 60,94 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 157,99 g Błonnik: 16,28 g Skrobia: 68,19 g **Białko:** Białko ogółem: 36,27 g Białko roślinne: 11,77 g Białko zwierzęce: 12,01 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 32,60 g Cholesterol: 130,45 mg	**Energia:** Kcal 1053 = 4427 kJ Kcal z tłuszczy 27,77 % Kcal z białka 12,84 % Kcal z węglowodanów 60,71 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 159,82 g Błonnik: 13,45 g Skrobia: 92,87 g **Białko:** Białko ogółem: 33,81 g Białko roślinne: 14,27 g Białko zwierzęce: 18,74 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 32,49 g Cholesterol: 100,44 mg	**Energia:** Kcal 1001 = 4201 kJ Kcal z tłuszczy 26,93 % Kcal z białka 14,43 % Kcal z węglowodanów 62,67 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 156,82 g Błonnik: 20,61 g Skrobia: 66,51 g **Białko:** Białko ogółem: 36,11 g Białko roślinne: 14,50 g Białko zwierzęce: 13,01 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 29,95 g Cholesterol: 110,03 mg	**Energia:** Kcal 1029 = 4313 kJ Kcal z tłuszczy 27,48 % Kcal z białka 12,61 % Kcal z węglowodanów 62,04 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 159,60 g Błonnik: 11,99 g Skrobia: 85,88 g **Białko:** Białko ogółem: 32,43 g Białko roślinne: 14,71 g Białko zwierzęce: 15,26 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 31,42 g Cholesterol: 216,71 mg

24.11.2025 (poniedziałek)

Śniadanie (E: 235kcal, B o.: 7.94g, T: 7.78g, W o.: 34.84g)

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 papryką (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 141kcal, B o.: 5.39g, T: 5.85g, W o.: 17.32g)	1 porcja
Mandarynki (E: 45kcal, B o.: 0.6g, T: 0.2g, W o.: 11.2g)	1 i 1/2 sztuki (100g)

Obiad (E: 621kcal, B o.: 15g, T: 15.07g, W o.: 109.72g)

Zupa meksykańska (Alergeny: gluten, jaja, seler) (E: 220kcal, B o.: 9.34g, T: 5.65g, W o.: 34.35g)	1 porcja
Ryż z prażonymi jabłkami i cynamonem (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 388kcal, B o.: 5.53g, T: 9.37g, W o.: 72.14g)	1 porcja
Kompot (E: 13kcal, B o.: 0.13g, T: 0.05g, W o.: 3.23g)	1 porcja

Podwieczorek (E: 174kcal, B o.: 7.02g, T: 8.91g, W o.: 17.27g)

Bułka grahamka z masłem, serem żółtym salami i ogórkiem zielonym (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 173kcal, B o.: 7g, T: 8.91g, W o.: 17.18g)	1 porcja
Herbata owocowa (E: 1kcal, B o.: 0.02g, T: 0g, W o.: 0.09g)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1030 kcal	**Białko ogółem:**	29.96 g
Tłuszcz:	31.76 g	**Węglowodany ogółem:**	161.83 g
Błonnik pokarmowy:	14.06 g		

25.11.2025 (wtorek)

Śniadanie (E: 293kcal, B o.: 9.85g, T: 13.27g, W o.: 34.44g)

Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) (E: 87kcal, B o.: 4.51g, T: 4.49g, W o.: 7.28g)	1 porcja
Chleb kukurydziany z masłem, szynką alpejską i pomidorem (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 156kcal, B o.: 4.94g, T: 8.38g, W o.: 15.06g)	1 porcja
Jabłko (E: 50kcal, B o.: 0.4g, T: 0.4g, W o.: 12.1g)	2/3 sztuki (100g)

Obiad (E: 549kcal, B o.: 18.92g, T: 14.19g, W o.: 93.18g)

Zupa pomidorowa z ryżem (Alergeny: seler, laktoza) (E: 162kcal, B o.: 5.14g, T: 4.12g, W o.: 27.98g)	1 porcja
Kęski drobiowe w sosie pieczarkowym w sosie, ziemniaki i surówka colesław (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 334kcal, B o.: 13.17g, T: 9.85g, W o.: 51.22g)	1 porcja
Kompot (E: 53kcal, B o.: 0.61g, T: 0.22g, W o.: 13.98g)	1 porcja

Podwieczorek (E: 195kcal, B o.: 7.5g, T: 5.14g, W o.: 30.37g)

Mini drożdżówka z serem (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) (E: 195kcal, B o.: 7.5g, T: 5.14g, W o.: 30.37g)	1 porcja
Woda źródlana (E: 0kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 0g)	1/3 szklanki (100ml)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1037 kcal	**Białko ogółem:**	36.27 g
Tłuszcz:	32.6 g	**Węglowodany ogółem:**	157.99 g
Błonnik pokarmowy:	16.28 g		

26.11.2025 (środa)

Śniadanie (E: 375kcal, B o.: 9.25g, T: 9.09g, W o.: 62.69g)

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 twarożkiem waniliowym (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 106kcal, B o.: 2.88g, T: 4.84g, W o.: 9.31g)	1 porcja
Banan (E: 97kcal, B o.: 1g, T: 0.3g, W o.: 23.5g)	3/4 sztuki (100g)

Obiad (E: 508kcal, B o.: 17.42g, T: 14.66g, W o.: 80.69g)

Zupa z zielonej fasolki z zacierką (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) (E: 131kcal, B o.: 4.48g, T: 2.3g, W o.: 24.23g)	1 porcja
Kotlet schabowy, ziemniaki i surówka z marchewki (Alergeny: gluten, seler, jaja) (E: 364kcal, B o.: 12.81g, T: 12.31g, W o.: 53.23g)	1 porcja
Kompot (E: 13kcal, B o.: 0.13g, T: 0.05g, W o.: 3.23g)	1 porcja

Podwieczorek (E: 170kcal, B o.: 7.14g, T: 8.74g, W o.: 16.44g)

Chleb graham z masłem, kiełbasą krakowską i ogórkiem konserwowym (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 165kcal, B o.: 6.96g, T: 8.71g, W o.: 15.49g)	1 porcja
Herbata z cytryną (E: 5kcal, B o.: 0.18g, T: 0.03g, W o.: 0.95g)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1053 kcal	**Białko ogółem:**	33.81 g
Tłuszcz:	32.49 g	**Węglowodany ogółem:**	159.82 g
Błonnik pokarmowy:	13.45 g		

27.11.2025 (czwartek)

Śniadanie (E: 298kcal, B o.: 10.19g, T: 13.71g, W o.: 34.05g)

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, sałatą i parówka drobiowa z ketchupem (Alergeny: gluten, laktoza) (E: 164kcal, B o.: 4.78g, T: 9.02g, W o.: 15.47g)	1 porcja
Pomarańcza (E: 47kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 11.3g)	1/3 sztuki (100g)

Obiad (E: 537kcal, B o.: 18.88g, T: 12.28g, W o.: 97.09g)

Zupa pieczarkowa z makaronem (Alergeny: gluten, laktoza, seler, jaja) (E: 168kcal, B o.: 6.41g, T: 3.44g, W o.: 32.58g)	1 porcja
Pieczeń rzymska w sosie koperkowym, kasza i marchewka baby (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 312kcal, B o.: 11.73g, T: 8.59g, W o.: 49.41g)	1 porcja
Kompot (E: 57kcal, B o.: 0.74g, T: 0.25g, W o.: 15.1g)	1 porcja

Podwieczorek (E: 166kcal, B o.: 7.04g, T: 3.96g, W o.: 25.68g)

Budyń waniliowy, wafitki ryżowe (Alergeny: gluten, laktoza) (E: 166kcal, B o.: 7.04g, T: 3.96g, W o.: 25.68g)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1001 kcal	**Białko ogółem:**	36.11 g
Tłuszcz:	29.95 g	**Węglowodany ogółem:**	156.82 g
Błonnik pokarmowy:	20.61 g		

28.11.2025 (piątek)

Śniadanie (E: 263kcal, B o.: 7.39g, T: 10.65g, W o.: 36.26g)

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 i pastą jajeczna ze szczypiorkiem (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) (E: 156kcal, B o.: 4.84g, T: 8.72g, W o.: 15.54g)	1 porcja
Gruszka (E: 58kcal, B o.: 0.6g, T: 0.2g, W o.: 14.4g)	3/4 sztuki (100g)

Obiad (E: 517kcal, B o.: 17.39g, T: 13.8g, W o.: 84.23g)

Zalewajka po krakowsku (Alergeny: laktoza, jaja, seler) (E: 182kcal, B o.: 8.49g, T: 7.74g, W o.: 20.4g)	1 porcja
Paruchy z nadzieniem owocowym (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) (E: 282kcal, B o.: 8.29g, T: 5.84g, W o.: 49.93g)	1 porcja
Kompot (E: 53kcal, B o.: 0.61g, T: 0.22g, W o.: 13.9g)	1 porcja

Podwieczorek (E: 249kcal, B o.: 7.65g, T: 6.97g, W o.: 39.11g)

Mini pizza (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 248kcal, B o.: 7.63g, T: 6.97g, W o.: 39.02g)	1 porcja
Herbata owocowa (E: 1kcal, B o.: 0.02g, T: 0g, W o.: 0.09g)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1029 kcal	**Białko ogółem:**	32.43 g
Tłuszcz:	31.42 g	**Węglowodany ogółem:**	159.6 g
Błonnik pokarmowy:	11.99 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 pszenny z masłem, schabem maślanym i papryką (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Chleb pszenny - 1 i 1/4 kromki (30g)
- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (15g)
- Schab chudy, parzony - 2/3 plastra (10g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)

Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki

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

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/8 sztuki (15g)
- Bulion warzywny - 3/4 szklanki (200ml)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Makaron łazanki - 1/4 szklanki (25g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 1/3 łyżki (5g)
- Papryka chili - 1/8 sztuki (2g)
- Pomidor - 1/4 sztuki (45g)
- Liście kolendry, suszone - 1 łyżeczka (3g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Kukurydza, konserwowa - 1/2 łyżki (10g)
- Papryka chili, suszona - 1/8 sztuki (1g)

Sposób przygotowania:

Piersi kurczaka oczyścić z błonek i kostek, następnie pokroić na małe kawałeczki. Doprawić solą, obtoczyć w mieszance mąki, kurkumy i chili w proszku. Odłożyć. Zagotować bulion w średnim garnku i trzymać go na minimalnym ogniu pod przykryciem. Kukurydzę z puszki wyłożyć na sitko i przepłukać wodą. Pomidory sparzyć, obrać, wykroić gniazdo nasienne, usunąć pestki, a miąższ zmiksować (można zastąpić pomidorami z puszki). Cebulę pokroić w kosteczkę. Rozgrzać dużą i głęboką patelnię, dodać masło, cebulę oraz papryczkę chili. Smażyć na umiarkowanym ogniu przez około 4 minuty, aż cebula będzie szklista, pod koniec dodać drobno posiekany czosnek. Zwiększyć ogień, dodać piersi kurczaka i obsmażać przez około 1,5 minuty. Następnie dodać kukurydzę i pomidory, smażyć razem przez minutę. Wlać 1 szklankę gorącego bulionu i zagotować. Gotować przez około 3 minuty. Zawartość patelni przełożyć do reszty gorącego bulionu w garnku i zagotować na większym ogniu. Gotować przez 2 minuty. Odlać 1 szklankę zupy (bez kurczaka) i zmiksować ją blenderem. Przelać do reszty zupy, zagotować. Gotować jeszcze przez około 1 - 2 minuty, następnie dodać posiekaną kolendrę i wymieszać.

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

- Jabłko - 1/2 sztuki (85g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 3/4 łyżki (15g)
- Miód pszczeli - 1/3 łyżki (10g)
- Cynamon, mielony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Ryż biały - 1/3 szklanki (65g)
- 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: Bułka grahamka z masłem, serem żółtym salami i ogórkiem zielonym (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Bułki grahamki - 1/3 sztuki (30g)
- Ogórek - 1/8 sztuki (10g)
- Ser gouda - 2/3 plastra (15g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)

Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki.

PRZEPIS: Herbata owocowa - 1 porcja

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

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

- Chleb z mąki kukurydzianej - 3/4 kromki (30g)
- Pomidor - 1/8 sztuki (15g)
- Schab chudy, parzony - 2/3 plastra (10g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)

Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki.

PRZEPIS: Zupa pomidorowa z ryżem (Alergeny: seler, laktoza) - 1 porcja

- Koncentrat pomidorowy 30% - 2 łyżeczki (30g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (85g)
- Pieprz czarny - 3 szczypty (3g)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Bulion rosołowy - 3/4 szklanki (200ml)

Sposób przygotowania:

W garnku podgrzać bulion i dodać ryż oraz przecier pomidorowy. Gotować, aż ryż będzie miękki. Doprawić pieprzem, solą, na koniec posypać natką pietruszki.

PRZEPIS: Kęski drobiowe w sosie pieczarkowym w sosie, ziemniaki i surówka colesław (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Filet z piersi kurczaka - 1/7 sztuki (30g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (45g)
- Majonez - 1/6 łyżki (4g)
- Marchew - 1 i 1/4 sztuki (55g)
- Musztarda - 1 łyżeczka (10g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 1/2 sztuki (10g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/3 sztuki (220g)
- Ser żółty z kminkiem - (0g)

Sposób przygotowania:

Przygotować kęski drobiowe i podawać z ziemniakami oraz surówką.

PRZEPIS: Mini drożdżówka z serem (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 2 łyżki (25g)
- Cukier - 1/3 łyżki (4g)
- Cukier puder - 2/3 łyżki (6g)
- Drożdże piekarskie, prasowane - 1/8 kostki (2g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Ser twarogowy, półtłusty - 1/2 plastra (15g)
- Masło ekstra - 1/3 plastra (3g)

Sposób przygotowania:

Przygotować drożdżówki.

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 twarożkiem waniliowym (Alergeny: laktoza, gluten) - 1 porcja

- Ekstrakt wanilii - 1 i 1/2 łyżeczki (6ml)
- Miód pszczeli - 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 z zielonej fasolki z zacierką (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) - 1 porcja

- Makaron dwujajeczny - 1/3 szklanki (25g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Fasola szparagowa - 1/4 garści (25g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/3 łyżki (7g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1/5 plastra (2g)

Sposób przygotowania:

Posiekać cebulę i czosnek. Zeszklić na rozgrzanym maśle, dodać pokrojoną na mniejsze kawałki fasolkę. Zalać wrzątkiem i gotować na dużym ogniu przez 30 minut. Wystudzić. Do zupy dodać jogurt naturalny. Doprawić solą i pieprzem. Natkę posiekać, wrzucić do kremu, podgrzać. Podawać na gorąco.

PRZEPIS: Kotlet schabowy, ziemniaki i surówka z marchewki (Alergeny: gluten, seler, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (5g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Majeranek, suszony - 1 łyżeczka (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Surówka marchewka z jabłkiem - (40g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/3 sztuki (220g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/8 porcji (30g)

Sposób przygotowania:

Mięso pokroić na kawałki i rozbić tłuczkiem, przyprawić i obtoczyć w roztrzepanym jajku i bułce tartej. Następnie smażyć na rozgrzanym oleju, podawać z ugotowanymi ziemniakami i surówką.

PRZEPIS: Chleb graham z masłem, kiełbasą krakowską i ogórkiem konserwowym (Alergeny: laktoza, gluten) - 1 porcja

- Kiełbasa krakowska, sucha - 3 plastry (15g)
- Ogórki konserwowe - 1 i 1/2 sztuki (15g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Chleb graham - 1 kromka (30g)

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 pszenno-żytni z masłem, sałatą i parówka drobiowa z ketchupem (Alergeny: gluten, laktoza) - 1 porcja

- Chleb graham, pszenno-żytni - 1 kromka (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:

Ugotowane parówki podawać z pieczywem i ketchupem.

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

- Makaron dwujajeczny - 1/4 szklanki (20g)
- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Marchew - 1 i 1/4 sztuki (55g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 2 i 1/2 sztuki (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Ziele angielskie - 1 i 2/3 łyżeczki (5g)

Sposób przygotowania:

Pieczarki oczyść 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: Pieczeń rzymska w sosie koperkowym, kasza i marchewka baby (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Cebula - 1/7 sztuki (15g)
- Mięso mielone, wieprzowe z szynki - 1/6 szklanki (25g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Kasza jęczmienna, pęczak - 1/2 woreczka (45g)
- Marchewka mini, surowa - 2/3 garści (75g)
- Koper, świeży - 3 i 3/4 łyżeczki (15g)

Sposób przygotowania:

Przygotować pieczeń i podawać z kaszą i marchewka baby

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

- Budyń, o smaku waniliowym z cukrem Winiary - 2/3 opakowania (20g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 2/3 szklanki (130ml)
- Wafle ryżowe - 2 sztuki (20g)

Sposób przygotowania:

Przygotować budyń - podawać z herbatnikami.

PRZEPIS: Chleb graham z masłem i pastą jajeczna ze szczypiorkiem (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (15g)
- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (7g)
- Chleb graham - 1 kromka (30g)
- Majonez light - 1/6 łyżki (4g)

Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki

PRZEPIS: Zalewajka po krakowsku (Alergeny: laktoza, jaja, seler) - 1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/8 sztuki (20g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Ziemniaki, późne - 3/4 sztuki (65g)
- Żurek - (20ml)
- Jaja gotowane - 1/3 sztuki (15g)
- Boczek, gotowany - 1/3 plastra (3g)

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 i 3/4 łyżki (45g)
- Drożdże babuni, świeże - 1/8 kostki (4g)
- Marmolada wieloowocowa - 1 łyżka (25g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/7 szklanki (35ml)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)

Sposób przygotowania:

Przygotować paruchy.

PRZEPIS: Mini pizza (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3 łyżki (35g)
- Cukier - 2/3 łyżki (8g)
- Drożdże babuni, świeże - 1/8 kostki (4g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (4ml)
- Ser gouda - 1/3 plastra (10g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Kukurydza, konserwowa - 3/4 łyżki (15g)
- Passata - 1/8 szklanki (20g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)

Sposób przygotowania:

Przygotować ciasto i upiec mini pizze