plan ŻYWIENIOWY

Przedszkole

26.01.2026 - 30.01.2026

SPÓŁDZIELNIA SOCJALNA
TRADYCJE REGIONALNE

poniedziałek (2026-01-26)	wtorek (2026-01-27)	środa (2026-01-28)	czwartek (2026-01-29)	piątek (2026-01-30)
Śniadanie	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**
Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb pszenny z masłem, szynką konserwową i rzodkiewką (Alergeny: gluten, laktoza) Kiwi	Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb kukurydziany z masłem, serem żółtym i pomidorem (Alergeny: laktoza, gluten) Jabłko	Kuleczki wielozbożowe na mleku (Alergeny: laktoza, gluten, kakao) Weka z masłem i twarożkiem waniliowym (Alergeny: laktoza, gluten) Mandarynki	Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb pszenno - żytni z masłem, szynką drobiową i sałatą (Alergeny: gluten, laktoza) Banan	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 włoska z wkładką z kurczaka (Alergeny: gluten, seler) Makaron z truskawkami na jogurcie naturalnym (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) Kompot	Zupa z zielonej fasolki z zacierką (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) Pieczeń rzymska w sosie koperkowym, kasza jaglana i surówka z marchewki z jabłkiem (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) Kompot	Zupa krem z białych warzyw z grzankami (Alergeny: gluten, laktoza, seler) Filet panierowany, ziemniaki i sałatka szwedzka (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) Kompot	Zupa pieczarkowa z makaronem (Alergeny: gluten, laktoza, seler, jaja) Mięso z udka kurczaka, ziemniaki i surówka pekińska (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) Kompot	Zupa ziemniaczana na wędzonce (Alergeny: laktoza, seler) Naleśniki z serem na słodko (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) Kompot
Podwieczorek	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**
Budyń śmietankowy, paluchy kukurydziane (Alergeny: laktoza, gluten)	Bułeczka z kruszonką (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) Woda źródlana	Bułka grahamka z masłem, kiełbasą żywiecką i papryką (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Herbata z cytryną	Chleb pszenny z masłem, pasta wiosenna z rzodkiewką i ogórkiem (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Herbata owocowa	Smoothie jabłkowo-brzoskwiniowe, herbatniki maślane (Alergeny: gluten, jaja)

poniedziałek (2026-01-26)	wtorek (2026-01-27)	środa (2026-01-28)	czwartek (2026-01-29)	piątek (2026-01-30)
Energia: Kcal 1026 = 4310 kJ Kcal z tłuszczy 28,25 % Kcal z białka 13,22 % Kcal z węglowodanów 61,57 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 157,93 g Błonnik: 15,57 g Skrobia: 90,21 g **Białko:** Białko ogółem: 33,90 g Białko roślinne: 14,58 g Białko zwierzęce: 10,30 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 32,20 g Cholesterol: 92,90 mg	**Energia:** Kcal 1014 = 4253 kJ Kcal z tłuszczy 28,33 % Kcal z białka 12,80 % Kcal z węglowodanów 61,73 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 156,48 g Błonnik: 14,90 g Skrobia: 68,17 g **Białko:** Białko ogółem: 32,45 g Białko roślinne: 11,78 g Białko zwierzęce: 8,17 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 31,92 g Cholesterol: 176,86 mg	**Energia:** Kcal 1048 = 4398 kJ Kcal z tłuszczy 28,06 % Kcal z białka 13,89 % Kcal z węglowodanów 60,10 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 157,45 g Błonnik: 18,41 g Skrobia: 68,02 g **Białko:** Białko ogółem: 36,38 g Białko roślinne: 14,22 g Białko zwierzęce: 17,31 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 32,68 g Cholesterol: 87,08 mg	**Energia:** Kcal 1012 = 4233 kJ Kcal z tłuszczy 29,16 % Kcal z białka 13,09 % Kcal z węglowodanów 61,30 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 155,08 g Błonnik: 20,57 g Skrobia: 77,04 g **Białko:** Białko ogółem: 33,13 g Białko roślinne: 17,47 g Białko zwierzęce: 9,69 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 32,79 g Cholesterol: 81,01 mg	**Energia:** Kcal 1053 = 4408 kJ Kcal z tłuszczy 27,83 % Kcal z białka 13,48 % Kcal z węglowodanów 61,12 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 160,90 g Błonnik: 17,13 g Skrobia: 34,30 g **Białko:** Białko ogółem: 35,48 g Białko roślinne: 8,32 g Białko zwierzęce: 13,80 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 32,56 g Cholesterol: 194,19 mg

26.01.2026 (poniedziałek)

Śniadanie (E: 296kcal, B o.: 9.76g, T: 12.27g, W o.: 38.2g)

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 konserwową i rzodkiewką (Alergeny: gluten, laktoza) (E: 149kcal, B o.: 4.35g, T: 7.28g, W o.: 17.02g)	1 porcja
Kiwi (E: 60kcal, B o.: 0.9g, T: 0.5g, W o.: 13.9g)	1 i 1/3 sztuki (100g)

Obiad (E: 495kcal, B o.: 14.87g, T: 15.25g, W o.: 79.51g)

Zupa włoska z wkładką z kurczaka (Alergeny: gluten, seler) (E: 141kcal, B o.: 5.73g, T: 7.2g, W o.: 14.43g)	1 porcja
Makaron z truskawkami na jogurcie naturalnym (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) (E: 297kcal, B o.: 8.39g, T: 7.8g, W o.: 49.78g)	1 porcja
Kompot (E: 57kcal, B o.: 0.75g, T: 0.25g, W o.: 15.3g)	1 porcja

Podwieczorek (E: 235kcal, B o.: 9.27g, T: 4.68g, W o.: 40.22g)

Budyń śmietankowy, paluchy kukurydziane (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 235kcal, B o.: 9.27g, T: 4.68g, W o.: 40.22g)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1026 kcal	**Białko ogółem:**	33.9 g
Tłuszcz:	32.2 g	**Węglowodany ogółem:**	157.93 g
Błonnik pokarmowy:	15.57 g		

27.01.2026 (wtorek)

Śniadanie (E: 284kcal, B o.: 7.43g, T: 13.08g, W o.: 34.81g)

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, serem żółtym i pomidorem (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 185kcal, B o.: 5.08g, T: 10.95g, W o.: 16.39g)	1 porcja
Jabłko (E: 50kcal, B o.: 0.4g, T: 0.4g, W o.: 12.1g)	2/3 sztuki (100g)

Obiad (E: 527kcal, B o.: 20.31g, T: 12.76g, W o.: 88.85g)

Zupa z zielonej fasolki z zacierką (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) (E: 115kcal, B o.: 4.37g, T: 2.38g, W o.: 20.82g)	1 porcja
Pieczeń rzymska w sosie koperkowym, kasza jaglana i surówka z marchewki z jabłkiem (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 355kcal, B o.: 15.2g, T: 10.13g, W o.: 52.93g)	1 porcja
Kompot (E: 57kcal, B o.: 0.74g, T: 0.25g, W o.: 15.1g)	1 porcja

Podwieczorek (E: 203kcal, B o.: 4.71g, T: 6.08g, W o.: 32.82g)

Bułeczka z kruszonką (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) (E: 203kcal, B o.: 4.71g, T: 6.08g, W o.: 32.82g)	1 porcja
Woda źródlana (E: 0kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 0g)	1/3 szklanki (100ml)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1014 kcal	**Białko ogółem:**	32.45 g
Tłuszcz:	31.92 g	**Węglowodany ogółem:**	156.48 g
Błonnik pokarmowy:	14.9 g		

28.01.2026 (środa)

Śniadanie (E: 326kcal, B o.: 11.16g, T: 8.76g, W o.: 48.29g)

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 twarożkiem waniliowym (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 106kcal, B o.: 2.88g, T: 4.84g, W o.: 9.31g)	1 porcja
Mandarynki (E: 45kcal, B o.: 0.6g, T: 0.2g, W o.: 11.2g)	1 i 1/2 sztuki (100g)

Obiad (E: 558kcal, B o.: 19.95g, T: 15.93g, W o.: 90.35g)

Zupa krem z białych warzyw z grzankami (Alergeny: gluten, laktoza, seler) (E: 163kcal, B o.: 4.37g, T: 7.25g, W o.: 21.56g)	1 porcja
Filet panierowany, ziemniaki i sałatka szwedzka (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 334kcal, B o.: 14.71g, T: 8.4g, W o.: 52.49g)	1 porcja
Kompot (E: 61kcal, B o.: 0.87g, T: 0.28g, W o.: 16.3g)	1 porcja

Podwieczorek (E: 164kcal, B o.: 5.27g, T: 7.99g, W o.: 18.81g)

Bułka grahamka z masłem, kiełbasą żywiecką i papryką (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 159kcal, B o.: 5.09g, T: 7.96g, W o.: 17.86g)	1 porcja
Herbata z cytryną (E: 5kcal, B o.: 0.18g, T: 0.03g, W o.: 0.95g)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1048 kcal	**Białko ogółem:**	36.38 g
Tłuszcz:	32.68 g	**Węglowodany ogółem:**	157.45 g
Błonnik pokarmowy:	18.41 g		

29.01.2026 (czwartek)

Śniadanie (E: 309kcal, B o.: 9.08g, T: 11.1g, W o.: 43.61g)

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, szynką drobiową i sałatą (Alergeny: gluten, laktoza) (E: 125kcal, B o.: 3.57g, T: 6.31g, W o.: 12.83g)	1 porcja
Banan (E: 97kcal, B o.: 1g, T: 0.3g, W o.: 23.5g)	3/4 sztuki (100g)

Obiad (E: 549kcal, B o.: 18.65g, T: 15.79g, W o.: 90.18g)

Zupa pieczarkowa z makaronem (Alergeny: gluten, laktoza, seler, jaja) (E: 114kcal, B o.: 4.64g, T: 2.75g, W o.: 19.9g)	1 porcja
Mięso z udka kurczaka, ziemniaki i surówka pekińska (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 374kcal, B o.: 13.14g, T: 12.76g, W o.: 53.98g)	1 porcja
Kompot (E: 61kcal, B o.: 0.87g, T: 0.28g, W o.: 16.3g)	1 porcja

Podwieczorek (E: 154kcal, B o.: 5.4g, T: 5.9g, W o.: 21.29g)

Chleb pszenny z masłem, pasta wiosenna z rzodkiewką i ogórkiem (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 153kcal, B o.: 5.38g, T: 5.9g, W o.: 21.2g)	1 porcja
Herbata owocowa (E: 1kcal, B o.: 0.02g, T: 0g, W o.: 0.09g)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1012 kcal	**Białko ogółem:**	33.13 g
Tłuszcz:	32.79 g	**Węglowodany ogółem:**	155.08 g
Błonnik pokarmowy:	20.57 g		

30.01.2026 (piątek)

Śniadanie (E: 249kcal, B o.: 7.41g, T: 9.02g, W o.: 36.48g)

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: 142kcal, B o.: 4.86g, T: 7.09g, W o.: 15.76g)	1 porcja
Gruszka (E: 58kcal, B o.: 0.6g, T: 0.2g, W o.: 14.4g)	3/4 sztuki (100g)

Obiad (E: 634kcal, B o.: 25.38g, T: 20.81g, W o.: 89.22g)

Zupa ziemniaczana na wędzonce (Alergeny: laktoza, seler) (E: 197kcal, B o.: 6.16g, T: 9.2g, W o.: 24.1g)	1 porcja
Naleśniki z serem na słodko (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) (E: 377kcal, B o.: 18.41g, T: 11.32g, W o.: 49.26g)	1 porcja
Kompot (E: 60kcal, B o.: 0.81g, T: 0.29g, W o.: 15.86g)	1 porcja

Podwieczorek (E: 170kcal, B o.: 2.69g, T: 2.73g, W o.: 35.2g)

Smoothie jabłkowo-brzoskwiniowe, herbatniki maślane (Alergeny: gluten, jaja) (E: 170kcal, B o.: 2.69g, T: 2.73g, W o.: 35.2g)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1053 kcal	**Białko ogółem:**	35.48 g
Tłuszcz:	32.56 g	**Węglowodany ogółem:**	160.9 g
Błonnik pokarmowy:	17.13 g		

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 konserwową i rzodkiewką (Alergeny: gluten, laktoza) - 1 porcja

- Chleb pszenny - 1 i 1/4 kromki (30g)
- Rzodkiewka - 1 sztuka (15g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Szynka konserwowa - 1/2 plastra (10g)

Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki

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

- Ser parmezan - 1/3 plastra (3g)
- Noga (udo) kurczaka - 1/8 sztuki (6g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Makaron pełnoziarnisty, świderki - 1/8 szklanki (10g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidor - 1/3 sztuki (55g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/2 szklanki (45g)

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

- Makaron dwujajeczny - 2/3 szklanki (45g)
- Cukier - 1/2 łyżki (6g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 i 1/2 łyżki (50g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Truskawki, mrożone - 1/2 szklanki (75g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)

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 - 1/2 garści (36g)
- Truskawki - 1/4 szklanki (36g)
- Miód - 1/3 łyżki (10g)

Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Budyń śmietankowy, paluchy kukurydziane (Alergeny: laktoza, gluten) - 1 porcja

- Budyń, o smaku śmietankowym Gellwe - 3/4 opakowania (35g)
- Chrupki kukurydziane - 7 garści (35g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 2/3 szklanki (150ml)

Sposób przygotowania:

Przygotować budyń i podawać z wafitkami.

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 kukurydziany z masłem, serem żółtym i pomidorem (Alergeny: laktoza, gluten) - 1 porcja

- Chleb z mąki kukurydzianej - 3/4 kromki (30g)
- Pomidor - 1/4 sztuki (40g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Ser żółty z kminkiem - 1/2 plastra (10g)

Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki

PRZEPIS: Zupa z zielonej fasolki z zacierką (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) - 1 porcja

- Makaron dwujajeczny - 1/5 szklanki (15g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Fasola szparagowa - 1/3 garści (35g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 3/4 łyżki (15g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 5 szczypt (5g)
- Sól biała - 5 szczypt (5g)
- 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: Pieczeń rzymska w sosie koperkowym, kasza jaglana i surówka z marchewki z jabłkiem (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Cebula - 1/7 sztuki (15g)
- Jabłko - 1/8 sztuki (15g)
- Kasza jaglana - 1/2 woreczka (55g)
- Marchew - 2/3 sztuki (25g)
- Mięso mielone, wieprzowe z szynki - 1/5 szklanki (30g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Koper, świeży - 3 i 3/4 łyżeczki (15g)

Sposób przygotowania:

Przygotować pieczeń i podawać z kaszą i marchewka baby

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

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 2 łyżki (25g)
- Cukier - 3/4 łyżki (10g)
- Cukier puder - 1/3 łyżki (3g)
- 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 - (30g)

Sposób przygotowania:

Przygotować śniadanie.

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 krem z białych warzyw z grzankami (Alergeny: gluten, laktoza, seler) - 1 porcja

- Bulion warzywny - 1/3 szklanki (100ml)
- Kajzerki - 1/3 sztuki (20g)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Czosnek - 2 ząbki (10g)
- Kalafior - 1/7 porcji (25g)
- Oliwa z oliwek - 2/3 łyżki (6ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Por - 1/8 sztuki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Sól biała - 5 szczypt (5g)

Sposób przygotowania:

Warzywa upiec w piekarniku, a następnie zblendować. Podawać z grzankami.

PRZEPIS: Filet panierowany, ziemniaki i sałatka szwedzka (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)
- Ogórek - 1/3 sztuki (75g)
- Ogórki konserwowe - 1 sztuka (10g)
- Olej rzepakowy - 2/3 łyżki (6ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/3 sztuki (220g)
- Koper, świeży - 3 i 3/4 łyżeczki (15g)

Sposób przygotowania:

Przygotować kotlety i podawać z ziemniakami i sałatką.

PRZEPIS: Bułka grahamka z masłem, kiełbasą żywiecką i papryką (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Bułki grahamki - 1/3 sztuki (30g)
- Kiełbasa żywiecka - 2 i 1/2 plastra (10g)
- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (15g)
- 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: Chleb pszenno - żytni z masłem, szynką drobiową i sałatą (Alergeny: gluten, laktoza) - 1 porcja

- Chleb graham, pszenno-żytni - 1 kromka (30g)
- Szynka drobiowa, mielona - 1/2 plastra (10g)
- Sałata - 1/8 sztuki (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 - 1/5 szklanki (15g)
- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 2 i 1/4 sztuki (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

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: Mięso z udka kurczaka, ziemniaki i surówka pekińska (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) - 1 porcja

- Cebula - 1/7 sztuki (15g)
- Czosnek, granulowany - 1 łyżeczka (3g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/7 sztuki (30g)
- Kapusta pekińska - 1 i 1/2 liścia (75g)
- Ketchup, łagodny - 2/3 łyżki (10g)
- Ogórki konserwowe - 4 sztuki (40g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/3 sztuki (220g)
- Kukurydza, konserwowa - 1/3 łyżki (8g)
- Majonez light - 1/5 łyżki (5g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)

Sposób przygotowania:

Pierś z kurczaka pokroić w kostkę, natrzeć oliwą i przyprawami. Piec w 190 stopniach 20-25 minut. Ogórki i cebulkę posiekać w kostkę, kapustę w pióra. Kukurydzę
odsączyć z zalewy. Do miski wyłożyć mięso, na to warstwę ogórków, cebuli, kukurydzy, majonezu z ketchupem i kapusty.

PRZEPIS: Chleb pszenny z masłem, pasta wiosenna z rzodkiewką i ogórkiem (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Chleb pszenny - 1 i 1/4 kromki (30g)
- Ogórek - 1/8 sztuki (15g)
- Pieprz czarny - 4 szczypty (4g)
- Rzodkiewka - 1 i 2/3 sztuki (25g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Twaróg półtłusty, mielony - 1/3 plastra (10g)
- 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: 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 - 1/2 plastra (5g)
- Chleb graham - 1 kromka (30g)
- Ogórki kiszone - 1/6 sztuki (10g)
- Majonez light - 1/6 łyżki (4g)

Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki

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

- Bulion warzywny - 3/4 szklanki (200ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 5 szczypt (5g)
- Sól biała - 5 szczypt (5g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (85g)
- Gałka muszkatołowa, mielona - 5 szczypt (5g)
- Indyk, wędzony - 1/8 porcji (10g)

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: Naleśniki z serem na słodko (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/2 sztuki (26g)
- Cukier - 3/4 łyżki (10g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 3 i 3/4 łyżki (45g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Ser twarogowy, półtłusty - 1 i 1/2 plastra (45g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/4 szklanki (65ml)

Sposób przygotowania:

Do miski wsypać mąkę i sól, wymieszać. Wlać wodę (180 ml) i mleko, ponownie wymieszać bądź użyć miksera, aby otrzymać gładkie ciasto. Dodać jajka i ponownie zmiksować. Przed samym smażeniem dodać do ciasta tłuszcz i jeszcze raz wymieszać. Smażyć naleśniki. Wymieszać twaróg z cukrem pudrem, następnie smarować naleśniki nadzieniem przed podaniem.

PRZEPIS: Smoothie jabłkowo-brzoskwiniowe, herbatniki maślane (Alergeny: gluten, jaja) - 1 porcja

- Brzoskwinia - 3/4 sztuki (65g)
- Herbatniki - 4 sztuki (20g)
- Jabłko - 2/3 sztuki (100g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)

Sposób przygotowania:

Przygotować smoothie