



plan ŻYWIENIOWY

Przedszkole

27.04.2026 - 30.04.2026



SPÓŁDZIELNIA SOCJALNA
TRADYCJE REGIONALNE



poniedziałek (2026-04-27)	wtorek (2026-04-28)	środa (2026-04-29)	czwartek (2026-04-30)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb wieloziarnisty z masłem, serem żółtym i pomidorem (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Pomarańcza	Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb kukurydziany z masłem, szynką alpejską i ogórek zielony (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Jabłko	Płatki kukurydziane na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Weka z masłem i dżemem owocowym (Alergeny: gluten, laktoza) Banan	Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb pszenny z masłem, pasta twarogowa z rzodkiewką i szczypiorkiem (Alergeny: gluten, laktoza) Gruszka
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa pekińska z kurczakiem (Alergeny: jaja, seler, gluten) Makaron kokardki z sosem śmietanowo-warzywnym (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Kompot	Zupa pieczarkowa z kaszą (Alergeny: gluten, laktoza, seler) Paluszek drobiowy z ziemniakami, surówka z marchewki z chrzanem (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Kompot	Zupa pomidorowa z ryżem (Alergeny: seler, laktoza) Dramstiki z ziemniakami i surówka różowa (Alergeny: gluten, seler) Kompot	Zupa kalafiorowa z makaronem (Alergeny: laktoza, jaja, seler, gluten) Kotlet schabowy w płatkach kukurydzianych z ziemniakami i surówka wielowarzywna (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) Kompot
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Kisiel owocowy, biszkopty (Alergeny: gluten, jaja, laktoza)	Mini pizza (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Woda źródlana	Bułka grahamka z masłem, jajkiem gotowanym i sałatą zieloną (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) Herbata owocowa	Ciasto ucierane z owocami i kruszonką (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) Woda źródlana

poniedziałek (2026-04-27)	wtorek (2026-04-28)	środa (2026-04-29)	czwartek (2026-04-30)
<p>Energia: Kcal 1056 = 4427 kJ Kcal z tłuszczu 24,32 % Kcal z białka 13,30 % Kcal z węglowodanów 64,26 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 169,65 g Błonnik: 14,20 g Skrobia: 86,97 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 35,12 g Białko roślinne: 14,95 g Białko zwierzęce: 10,45 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 28,53 g Cholesterol: 90,48 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1039 = 4354 kJ Kcal z tłuszczu 29,23 % Kcal z białka 13,89 % Kcal z węglowodanów 61,16 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 158,87 g Błonnik: 20,80 g Skrobia: 71,63 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 36,08 g Białko roślinne: 14,71 g Białko zwierzęce: 13,75 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 33,74 g Cholesterol: 91,33 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1083 = 4532 kJ Kcal z tłuszczu 26,39 % Kcal z białka 12,34 % Kcal z węglowodanów 65,47 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 177,25 g Błonnik: 24,17 g Skrobia: 76,62 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 33,40 g Białko roślinne: 20,32 g Białko zwierzęce: 10,89 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 31,76 g Cholesterol: 108,16 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1029 = 4335 kJ Kcal z tłuszczu 26,44 % Kcal z białka 13,73 % Kcal z węglowodanów 64,10 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 164,89 g Błonnik: 19,24 g Skrobia: 81,20 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 35,32 g Białko roślinne: 15,79 g Białko zwierzęce: 13,33 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 30,23 g Cholesterol: 130,30 mg</p>



27.04.2026 (poniedziałek)

► Śniadanie (E: 268kcal, B o.: 10.35g, T: 11.75g, W o.: 31.09g)

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

Chleb wieloziarnisty z masłem, serem żółtym i pomidorem (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 172kcal, B o.: 7.5g, T: 9.82g, W o.: 13.47g) 1 porcja

Pomarańcza (E: 47kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 11.3g) 1/3 sztuki (100g)

► Obiad (E: 624kcal, B o.: 22.79g, T: 16.1g, W o.: 101.09g)

Zupa pekińska z kurczakiem (Alergeny: jaja, seler, gluten) (E: 271kcal, B o.: 10.57g, T: 11.9g, W o.: 31.26g) 1 porcja

Makaron kokardki z sosem śmietanowo-warzywnym (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 340kcal, B o.: 12.09g, T: 4.15g, W o.: 66.6g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 164kcal, B o.: 1.98g, T: 0.68g, W o.: 37.47g)

Kisiel owocowy, biszkopty (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) (E: 164kcal, B o.: 1.98g, T: 0.68g, W o.: 37.47g) 1 porcja

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1056 kcal	Białko ogółem:	35.12 g
Tłuszcz:	28.53 g	Węglowodany ogółem:	169.65 g
Błonnik pokarmowy:	14.2 g		



28.04.2026 (wtorek)

► Śniadanie (E: 292kcal, B o.: 9.82g, T: 13.26g, W o.: 34.26g)

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 ogórek zielony (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 155kcal, B o.: 4.91g, T: 8.37g, W o.: 14.88g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 531kcal, B o.: 19.65g, T: 11.68g, W o.: 97.01g)

Zupa pieczarkowa z kaszą (Alergeny: gluten, laktoza, seler) (E: 173kcal, B o.: 6.16g, T: 3.82g, W o.: 33.36g) 1 porcja

Paluszek drobiowy z ziemniakami, surówka z marchewki z chrzanem (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 294kcal, B o.: 12.55g, T: 7.54g, W o.: 46.59g) 1 porcja

Kompot (E: 64kcal, B o.: 0.94g, T: 0.32g, W o.: 17.06g) 1 porcja

► Podwieczorek (E: 216kcal, B o.: 6.61g, T: 8.8g, W o.: 27.6g)

Mini pizza (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 216kcal, B o.: 6.61g, T: 8.8g, W o.: 27.6g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1039 kcal	Białko ogółem:	36.08 g
Tłuszcz:	33.74 g	Węglowodany ogółem:	158.87 g
Błonnik pokarmowy:	20.8 g		



29.04.2026 (środa)

► Śniadanie (E: 296kcal, B o.: 5.86g, T: 9.31g, W o.: 48.4g)

Płatki kukurydziane na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 98kcal, B o.: 3.99g, T: 3.45g, W o.: 13.16g) 1 porcja

Weka z masłem i dżemem owocowym (Alergeny: gluten, laktoza) (E: 101kcal, B o.: 0.87g, T: 5.56g, W o.: 11.74g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 646kcal, B o.: 23.33g, T: 16g, W o.: 111.4g)

Zupa pomidorowa z ryżem (Alergeny: seler, laktoza) (E: 206kcal, B o.: 5.48g, T: 7.16g, W o.: 31.93g) 1 porcja

Dramstiki z ziemniakami i surówka różowa (Alergeny: gluten, seler) (E: 427kcal, B o.: 17.72g, T: 8.79g, W o.: 76.24g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 141kcal, B o.: 4.21g, T: 6.45g, W o.: 17.45g)

Bułka grahamka z masłem, jajkiem gotowanym i sałatą zieloną (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 140kcal, B o.: 4.19g, T: 6.45g, W o.: 17.36g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1083 kcal	Białko ogółem:	33.4 g
Tłuszcz:	31.76 g	Węglowodany ogółem:	177.25 g
Błonnik pokarmowy:	24.17 g		



30.04.2026 (czwartek)

► Śniadanie (E: 292kcal, B o.: 10.41g, T: 10.81g, W o.: 40.09g)

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

Chleb pszenny z masłem, pasta twarogowa z rzodkiewką i szczypiorkiem (Alergeny: gluten, laktoza) (E: 147kcal, B o.: 5.3g, T: 6.12g, W o.: 18.41g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 538kcal, B o.: 20.4g, T: 12.33g, W o.: 94.74g)

Zupa kalafiorowa z makaronem (Alergeny: laktoza, jaja, seler, gluten) (E: 91kcal, B o.: 3.87g, T: 2.86g, W o.: 13.81g) 1 porcja

Kotlet schabowy w płatkach kukurydzianych z ziemniakami i surówka wielowarzywna (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) (E: 383kcal, B o.: 15.59g, T: 9.15g, W o.: 63.87g) 1 porcja

Kompot (E: 64kcal, B o.: 0.94g, T: 0.32g, W o.: 17.06g) 1 porcja

► Podwieczorek (E: 199kcal, B o.: 4.51g, T: 7.09g, W o.: 30.06g)

Ciasto ucierane z owocami i kruszonką (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) (E: 199kcal, B o.: 4.51g, T: 7.09g, W o.: 30.06g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1029 kcal	Białko ogółem:	35.32 g
Tłuszcz:	30.23 g	Węglowodany ogółem:	164.89 g
Błonnik pokarmowy:	19.24 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 wieloziarnisty z masłem, serem żółtym i pomidorem (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Pomidor - 1/8 sztuki (10g)
- Ser gouda - 1/2 plastra (12g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (7g)
- Chleb wieloziarnisty - 2/3 kromki (30g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki.

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

- Makaron dwujajeczny - 1/3 szklanki (25g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/7 sztuki (25g)
- Ketchup, łagodny - 1 łyżka (15g)
- Mąka ziemniaczana - 1/5 łyżki (5g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 1/2 sztuki (10g)
- Przecier pomidorowy - 2/3 łyżki (10g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/5 szklanki (20g)
- Bulion rosółowy - 3/4 szklanki (200ml)

**Sposób przygotowania:**

Z wszystkich składników przygotować zupę

PRZEPIS: Makaron kokardki z sosem śmietanowo-warzywnym (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Makaron dwujajeczny - 1 szklanka (75g)
- Brokuły - 1/8 sztuki (25g)
- Kalafior - 1/7 porcji (25g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Pietruszka, liście - 2 i 1/2 łyżeczki (15g)
- Pieprz czarny - 5 szczypt (5g)
- Sól biała - 5 szczypt (5g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 3/4 łyżki (15g)

**Sposób przygotowania:**

Ugotować makaron, przygotować sos i podawać z sosem.

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

- Biszkopty - 6 i 2/3 sztuki (20g)
- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Kisiel w proszku - 2/3 opakowania (20g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)

**Sposób przygotowania:**

Kisiel podawać z herbatnikami

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 ogórek zielony (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki.

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

- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Marchew - 2/3 sztuki (25g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 2 i 1/2 sztuki (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 2 i 1/2 łyżeczki (15g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (15g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/2 łyżki (13g)
- Kasza jęczmienna, pęczak - 1/4 woreczka (25g)
- Ziele angielskie - 1 i 2/3 łyżeczki (5g)

**Sposób przygotowania:**

Pieczarki oczyścić 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: Paluszek drobiowy z ziemniakami, surówka z marchewki z chrzanem (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Filet z piersi kurczaka - 1/6 sztuki (35g)
- Marchew - 1 i 1/4 sztuki (55g)
- Olej rzepakowy - 2/3 łyżki (6ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/3 sztuki (220g)
- Chrzan tarty - 3/4 łyżeczki (8g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować paluszki drobiowe i podawać z ziemniakami oraz surówką z ogórków

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 - 2/3 łyżki (6ml)
- 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: Płatki kukurydziane na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) - 1 porcja

- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Płatki kukurydziane - 1/3 szklanki (10g)

**Sposób przygotowania:**

Płatki zagotować na mleku.

PRZEPIS: Weka z masłem i dżemem owocowym (Alergeny: gluten, laktoza) - 1 porcja

- Dżem truskawkowy, niskosłodzony - 1 i 1/3 łyżeczki (20g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Bułka pszenna - (30g)

**Sposób przygotowania:**

Wekę posmarować masłem i miodem.

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

- Koncentrat pomidorowy 30% - 2 łyżeczki (30g)
- Olej rzepakowy - 2/3 łyżki (6ml)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (85g)
- Pieprz czarny - 3 szczypty (3g)
- Ryż biały - 1/7 szklanki (25g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Bulion rosółowy - 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: Dramstiki z ziemniakami i surówka różowa (Alergeny: gluten, seler) - 1 porcja

- Jabłko - 2/3 sztuki (100g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (35g)
- Kapusta czerwona - 1/3 szklanki (45g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1 i 1/4 sztuki (100g)
- Por - 3/4 sztuki (125g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/3 sztuki (220g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (35g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować dramstiki, podawać z ziemniakami i surówką

PRZEPIS: Bułka grahamka z masłem, jajkiem gotowanym i sałatą zieloną (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Bułki grahamki - 1/3 sztuki (30g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Sałata zielona, liście - 3 liście (15g)

**Sposób przygotowania:**

Ugotować jajko, podawać z bułką i sałatą.

PRZEPIS: Herbata owocowa - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Zaparzyć herbatę.

PRZEPIS: Chleb pszenny z masłem, pasta twarogowa z rzodkiewką i szczypiorkiem (Alergeny: gluten, laktoza) - 1 porcja

- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Chleb pszenny - 1 i 1/4 kromki (30g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Rzodkiewka - 1 i 1/3 sztuki (20g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 1/3 plastra (10g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki z pastą.

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

- Makaron dwujajeczny - 1/7 szklanki (10g)
- Bulion warzywny - 3/4 szklanki (200ml)
- Kalafior - 1/6 porcji (35g)
- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Por - 1/8 sztuki (14g)
- Sól biała - 5 szczypt (5g)
- Cebula dymka - 1 sztuka (20g)
- Masło ekstra - 1/5 plastra (2g)
- 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: Kotlet schabowy w płatkach kukurydzianych z ziemniakami i surówka wielowarzywna (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Burak - 1/4 sztuki (25g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (25g)
- Marchew - 2/3 sztuki (25g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Płatki kukurydziane - 1/5 szklanki (6g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (15g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/7 porcji (35g)
- Majonez light - 1/4 łyżki (6g)

**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: Ciasto ucierane z owocami i kruszonką (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (15g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 2/3 łyżki (20g)
- Borówka amerykańska, surowa - 1/3 garści (15g)
- Cukier waniliowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10ml)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Proszek do pieczenia - 1/2 łyżeczki (2g)
- Truskawki - 1/6 szklanki (25g)



Sposób przygotowania:

Przygotować ciasto.