



plan ŻYWIENIOWY

Przedszkola

07.01.2025 - 10.01.2025



SPÓŁDZIELNIA SOCJALNA
TRADYCJE REGIONALNE



wtorek (2025-01-07)	środa (2025-01-08)	czwartek (2025-01-09)	piątek (2025-01-10)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb graham z masłem, szynką alpejską i pomidorem (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Gruszka	Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb pszenny z masłem, sałatą zieloną i parówką z ketchupem (Alergeny: gluten, laktoza) Banan	Kuleczki wielozbożowe na mleku (Alergeny: laktoza, gluten, kakao) Weka z masłem i twarogiem na słodko z kawałkami brzoskwini (Alergeny: laktoza, gluten) Mandarynki	Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb pszenno-żytni z masłem, pasta jajeczna ze szczypiorkiem i ogórek kiszony (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) Jabłko
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa grysikowa z wkładką z kurczaka (Alergeny: seler, gluten) Makaron z serem białym na słodko (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) Kompot	Zupa brokułowa z zacierką (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) Kotlet schabowy z ziemniakami i surówka pekińska (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) Kompot	Krem z dyni z grzankami (Alergeny: laktoza, seler, gluten) Gulasz drobiowy z kaszą i surówka różowa (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Kompot	Zalewajka po krakowsku (Alergeny: laktoza, jaja, seler) Ryba miruna w cieście, ziemniaki i sałatka szwedzka (Alergeny: laktoza, gluten, jaja, seler) Kompot
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Bułeczka pszenna z masłem, serem żółtym salami i ogórek konserwowy (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Herbata z cytryną	Budyń waniliowy, herbatniki (Alergeny: gluten, laktoza)	Chleb kukurydziany z masłem, szynką drobiową i papryką czerwoną (Alergeny: laktoza, gluten) Herbata owocowa	Ciasto ucierane z owocami i kruszonką (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) Woda źródlana

wtorek (2025-01-07)

Energia:

Kcal **1036 = 4342 kJ**
Kcal z tłuszczu **26,67 %**
Kcal z białka **13,92 %**
Kcal z węglowodanów **61,62 %**

Węglowodany:

Węglowodany ogółem: **159,60 g**
Błonnik: **16,65 g**
Skrobia: **38,63 g**

Białko:

Białko ogółem: **36,05 g**
Białko roślinne: **10,34 g**
Białko zwierzęce: **14,40 g**

Tłuszcz:

Tłuszcz ogółem: **30,70 g**
Cholesterol: **80,70 mg**

środa (2025-01-08)

Energia:

Kcal **1023 = 4291 kJ**
Kcal z tłuszczu **27,91 %**
Kcal z białka **14,19 %**
Kcal z węglowodanów **60,91 %**

Węglowodany:

Węglowodany ogółem: **155,78 g**
Błonnik: **15,21 g**
Skrobia: **85,57 g**

Białko:

Białko ogółem: **36,28 g**
Białko roślinne: **14,02 g**
Białko zwierzęce: **15,80 g**

Tłuszcz:

Tłuszcz ogółem: **31,72 g**
Cholesterol: **96,73 mg**

czwartek (2025-01-09)

Energia:

Kcal **1053 = 4419 kJ**
Kcal z tłuszczu **28,72 %**
Kcal z białka **13,59 %**
Kcal z węglowodanów **60,03 %**

Węglowodany:

Węglowodany ogółem: **158,02 g**
Błonnik: **19,61 g**
Skrobia: **38,73 g**

Białko:

Białko ogółem: **35,78 g**
Białko roślinne: **9,50 g**
Białko zwierzęce: **16,45 g**

Tłuszcz:

Tłuszcz ogółem: **33,60 g**
Cholesterol: **85,48 mg**

piątek (2025-01-10)

Energia:

Kcal **1011 = 4235 kJ**
Kcal z tłuszczu **27,16 %**
Kcal z białka **12,51 %**
Kcal z węglowodanów **62,51 %**

Węglowodany:

Węglowodany ogółem: **158,00 g**
Błonnik: **12,80 g**
Skrobia: **101,73 g**

Białko:

Białko ogółem: **31,62 g**
Białko roślinne: **15,17 g**
Białko zwierzęce: **9,62 g**

Tłuszcz:

Tłuszcz ogółem: **30,51 g**
Cholesterol: **218,61 mg**


07.01.2025 (wtorek)

► **Śniadanie (E: 238kcal, B o.: 7.82g, T: 7.82g, W o.: 35.99g)**

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, szynką alpejską i pomidorem (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 131kcal, B o.: 5.27g, T: 5.89g, W o.: 15.27g) 1 porcja

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

► **Obiad (E: 627kcal, B o.: 23.01g, T: 14.62g, W o.: 104.46g)**

Zupa grysikowa z wkładką z kurczaka (Alergeny: seler, gluten) (E: 218kcal, B o.: 7.31g, T: 6.13g, W o.: 35.5g) 1 porcja

Makaron z serem białym na słodko (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) (E: 355kcal, B o.: 15.44g, T: 8.41g, W o.: 54.5g) 1 porcja

Kompot (E: 54kcal, B o.: 0.26g, T: 0.08g, W o.: 14.46g) 1 porcja

► **Podwieczorek (E: 171kcal, B o.: 5.22g, T: 8.26g, W o.: 19.15g)**

Bułeczka pszenna z masłem, serem żółtym salami i ogórek konserwowy (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 166kcal, B o.: 5.04g, T: 8.23g, W o.: 18.2g) 1 porcja

Herbata z cytryną (E: 5kcal, B o.: 0.18g, T: 0.03g, W o.: 0.95g) 1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1036 kcal	Białko ogółem:	36.05 g
Tłuszcz:	30.7 g	Węglowodany ogółem:	159.6 g
Błonnik pokarmowy:	16.65 g		



08.01.2025 (środa)

► Śniadanie (E: 350kcal, B o.: 10.07g, T: 12.83g, W o.: 50.13g)

Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) (E: 87kcal, B o.: 4.51g, T: 4.49g, W o.: 7.28g)	1 porcja
Chleb pszenny z masłem, sałatą zieloną i parówką z ketchupem (Alergeny: gluten, laktoza) (E: 166kcal, B o.: 4.56g, T: 8.04g, W o.: 19.35g)	1 porcja
Banan (E: 97kcal, B o.: 1g, T: 0.3g, W o.: 23.5g)	3/4 sztuki (100g)

► Obiad (E: 490kcal, B o.: 19.61g, T: 13.47g, W o.: 78.48g)

Zupa brokułowa z zacierką (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 79kcal, B o.: 5.34g, T: 0.9g, W o.: 14.62g)	1 porcja
Kotlet schabowy z ziemniakami i surówka pekińska (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) (E: 398kcal, B o.: 14.14g, T: 12.52g, W o.: 60.63g)	1 porcja
Kompot (E: 13kcal, B o.: 0.13g, T: 0.05g, W o.: 3.23g)	1 porcja

► Podwieczorek (E: 183kcal, B o.: 6.6g, T: 5.42g, W o.: 27.17g)

Budyń waniliowy, herbatniki (Alergeny: gluten, laktoza) (E: 183kcal, B o.: 6.6g, T: 5.42g, W o.: 27.17g)	1 porcja
--	----------

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1023 kcal	Białko ogółem:	36.28 g
Tłuszcz:	31.72 g	Węglowodany ogółem:	155.78 g
Błonnik pokarmowy:	15.21 g		



09.01.2025 (czwartek)

► Śniadanie (E: 368kcal, B o.: 13.34g, T: 9.44g, W o.: 57.45g)

Kuleczki wielozbożowe na mleku (Alergeny: laktoza, gluten, kakao) (E: 213kcal, B o.: 8.88g, T: 4.16g, W o.: 35.08g) 1 porcja

Weka z masłem i twarogiem na słodko z kawałkami brzoskwini (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 110kcal, B o.: 3.86g, T: 5.08g, W o.: 11.17g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 513kcal, B o.: 17.86g, T: 15.25g, W o.: 82.35g)

Krem z dyni z grzankami (Alergeny: laktoza, seler, gluten) (E: 192kcal, B o.: 4.05g, T: 7.95g, W o.: 28.93g) 1 porcja

Gulasz drobiowy z kaszą i surówka różowa (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 308kcal, B o.: 13.68g, T: 7.25g, W o.: 50.19g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 172kcal, B o.: 4.58g, T: 8.91g, W o.: 18.22g)

Chleb kukurydziany z masłem, szynką drobiową i papryką czerwoną (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 171kcal, B o.: 4.56g, T: 8.91g, W o.: 18.13g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1053 kcal	Białko ogółem:	35.78 g
Tłuszcz:	33.6 g	Węglowodany ogółem:	158.02 g
Błonnik pokarmowy:	19.61 g		



10.01.2025 (piątek)

► Śniadanie (E: 261kcal, B o.: 7.28g, T: 10.39g, W o.: 36.04g)

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 jajeczna ze szczypiorkiem i ogórek kiszony (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 162kcal, B o.: 4.93g, T: 8.26g, W o.: 17.62g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 482kcal, B o.: 17.93g, T: 12.98g, W o.: 76.39g)

Zalewajka po krakowsku (Alergeny: laktoza, jaja, seler) (E: 164kcal, B o.: 6.41g, T: 6.11g, W o.: 21.54g) 1 porcja

Ryba miruna w cieście, ziemniaki i sałatka szwedzka (Alergeny: laktoza, gluten, jaja, seler) (E: 305kcal, B o.: 11.39g, T: 6.82g, W o.: 51.62g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 268kcal, B o.: 6.41g, T: 7.14g, W o.: 45.57g)

Ciasto ucierane z owocami i kruszonką (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) (E: 268kcal, B o.: 6.41g, T: 7.14g, W o.: 45.57g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1011 kcal	Białko ogółem:	31.62 g
Tłuszcz:	30.51 g	Węglowodany ogółem:	158 g
Błonnik pokarmowy:	12.8 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 graham z masłem, szynką alpejską i pomidorem (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Pomidor - 1/8 sztuki (15g)
- Schab chudy, parzony - 2/3 plastra (10g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Chleb graham - 1 kromka (30g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki

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

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/8 sztuki (10g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Kasza manna - 1/5 szklanki (35g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Włoszczyzna krojona w paski - 3/4 szklanki (85g)
- Bulion rosółowy - 3/4 szklanki (200ml)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować zupę

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

- Cukier - 3/4 łyżki (10g)
- Makaron pełnoziarnisty - 3/4 szklanki (65g)
- Ser twarogowy, chudy - 1 i 1/4 plastra (35g)
- Masło ekstra - 3/4 plastra (8g)

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Kompot - 1 porcja

- Maliny - 1/8 garści (8g)
- Truskawki - 1/8 szklanki (15g)
- Miód - 2/3 łyżki (15g)

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Bułeczka pszenna z masłem, serem żółtym salami i ogórek konserwowy (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Ser salami - 2/3 plastra (10g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/3 sztuki (30g)
- Ogórki konserwowe - 1 i 1/2 sztuki (15g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)



Sposób przygotowania:

Przygotować bułkę.

PRZEPIS: Herbata z cytryną - 1 porcja

- Cytryna - 1/7 sztuki (10g)
- Herbata czarna - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

Do herbaty dodać cytrynę.

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, sałatą zieloną i parówką z ketchupem (Alergeny: gluten, laktoza) - 1 porcja

- Chleb pszenny - 1 i 1/4 kromki (30g)
- Ketchup, łagodny - 2/3 łyżki (10g)
- Parówki drobiowe - 1/3 sztuki (15g)
- Sałata - 1/8 sztuki (10g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)



Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki

PRZEPIS: Zupa brokułowa z zacierką (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/8 sztuki (10g)
- Brokuły, mrożone - 1/8 opakowania (25g)
- Makaron zacierka - 1/8 szklanki (15g)
- Marchew - 3/4 sztuki (35g)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Liść laurowy, suszony - 1 i 1/2 sztuki (3g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Do 3 litrów wody wrzucić umyte skrzydełka, dodać ziele angielskie wraz z liściem laurowym. Całość gotować na małym ogniu. Wrzucić pokrojone w kostkę: marchew, pietruszkę i pora. Gdy warzywa zmiękną, dodać brokuły. Gotować wolno, by zupa nabrała intensywnego smaku. Po 20 minut wyciągnąć mięso, a część zupy odlać i zmiksować w blenderze. Następnie dodać do całości. Mięso można pokroić i z powrotem wrzucić do zupy. Przyprawić, na koniec posypać pietruszką.

PRZEPIS: Kotlet schabowy z ziemniakami i surówka pekińska (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Kapusta pekińska - 1 i 1/3 liścia (65g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 2/3 sztuki (230g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/8 porcji (30g)
- Kukurydza, konserwowa - 1/2 łyżki (10g)

**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: Budyń waniliowy, herbatniki (Alergeny: gluten, laktoza) - 1 porcja

- Budyń, o smaku waniliowym z cukrem - Winiary - 1/3 opakowania (15g)
- Herbatniki - 5 sztuk (25g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/2 szklanki (120ml)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować budyń - podawać z herbatnikami.

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

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/2 szklanki (120ml)
- Płatki zbożowe, mieszane - (40g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować śniadanie.

PRZEPIS: Weka z masłem i twarogiem na słodko z kawałkami brzoskwini (Alergeny: laktoza, gluten) - 1 porcja

- Ekstrakt wanilii - 1/2 łyżeczki (2ml)
- Miód pszczele - 1/3 łyżki (10g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 2/3 plastra (20g)
- Brzoskwinie w syropie - 1/8 sztuki (12g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Bułka pszenna - (30g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki

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

- Dynia - 1/8 sztuki (25g)
- Grzanki razowe - 2 łyżki (20g)
- Marchew - 1 i 1/4 sztuki (55g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 2/3 szklanki (65g)
- Gałka muskatołowa, mielona - 2 szczypty (2g)



Sposób przygotowania:

Obrane warzywa pokroić w cząstki. Poddusić w garnku z niewielką ilością wody (około szklanki). Gdy warzywa będą miękkie, dodać oliwę z oliwek, przyprawy i zmiksować na gładką masę.

PRZEPIS: Gulasz drobiowy z kaszą i surówka różowa (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Cukinia - 1/8 sztuki (15g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1/3 sztuki (35g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (45g)
- Kapusta czerwona - 1/3 szklanki (45g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Kasza jęczmienna, pęczak - 1/2 woreczka (45g)
- Majonez light - 1/8 łyżki (3g)



Sposób przygotowania:

Przygotować gulasz i podawać z kaszą i surówką

PRZEPIS: Chleb kukurydziany z masłem, szynką drobiową i papryką czerwoną (Alergeny: laktoza, gluten) - 1 porcja

- Chleb z mąki kukurydzianej - 1 kromka (35g)
- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (15g)
- Szynka drobiowa, mielona - 3/4 plastra (15g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)



Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki

PRZEPIS: Herbata owocowa - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Zaparzyć herbatę.

PRZEPIS: Chleb pszenno-żytni z masłem, pasta jajeczna ze szczypiorkiem i ogórek kiszony (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (15g)
- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Chleb pszenno-żytni - 1 i 1/4 kromki (30g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Ogórki kiszone - 1/6 sztuki (10g)
- Majonez light - 1/4 łyżki (6g)



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 (10g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Ziemniaki, późne - 1/2 sztuki (45g)
- Żurek - (40ml)
- Jaja gotowane - 1/3 sztuki (15g)
- Boczek, gotowany - 1/8 plastra (1g)



Sposób przygotowania:

Przygotować zupę.

PRZEPIS: Ryba miruna w cieście, ziemniaki i sałatka szwedzka (Alergeny: laktoza, gluten, jaja, seler) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Miruna, filet - 1/8 sztuki (30g)
- Ogórek - 1/8 sztuki (20g)
- Ogórki konserwowe - 3 i 1/2 sztuki (35g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/3 sztuki (220g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

Rybę umyć, oprószyć solą i pieprzem, obtoczyć w jajku i bułce tartej i smażyć na oleju. Ziemniaki ugotować, następnie przygotować z nich purée. Podawać z sałatką szwedzką.

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

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3 i 1/3 łyżki (40g)
- Borówka amerykańska, surowa - 1/3 garści (15g)
- Cukier waniliowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (25ml)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Proszek do pieczenia - 1/2 łyżeczki (2g)
- Truskawki - 1/6 szklanki (25g)



Sposób przygotowania:

Przygotować ciasto.