



plan ŻYWIENIOWY

Przedszkola

17.03.2025 - 21.03.2025



SPÓŁDZIELNIA SOCJALNA
TRADYCJE REGIONALNE



poniedziałek (2025-03-17)	wtorek (2025-03-18)	środa (2025-03-19)	czwartek (2025-03-20)	piątek (2025-03-21)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb pszenno-żytni z masłem, serem żółtym i pomidorem (Alergeny: gluten, laktoza) Jabłko	Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb kukurydziany z masłem, szynką alpejską i papryką (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Banan	Płatki kukurydziane na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Weka z masłem i serkiem jagodowym (Alergeny: laktoza, gluten) Pomarańcza	Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb pszenno-żytni z masłem, jajkiem gotowanym i sałatą zieloną (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) Gruszka	Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb graham z masłem i twarogiem ogórkowym z koperkiem (Alergeny: gluten, laktoza) Mandarynki
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa włoska z wkładką z kurczaka (Alergeny: gluten, seler) Makaron z serem białym na słodko (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) Kompot	Zupa kalafiorowa z ryżem (Alergeny: laktoza, seler) Kotlet wieprzowy mielony, ziemniaki i surówka coleslaw (Alergeny: gluten, seler, jaja) Kompot	Zupa pieczarkowa z makaronem (Alergeny: gluten, laktoza, seler, jaja) Pieczeń drobiowa w sosie jarzynowym, ryż i surówka wielowarzywna (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) Kompot	Zupa koperkowa z zacierką (Alergeny: gluten, laktoza, seler, jaja) Mięsko z udka kurczaka, ziemniaki i surówka pekińska (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) Kompot	Zupa wiejska (Alergeny: gluten, seler) Ryba panierowana miruna z ziemniakami i surówka z kapusty kiszanej (Alergeny: ryby, gluten, jaja, seler) Kompot
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Mini pizza (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Herbata owocowa	Bułeczka z kruszonką (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) Woda źródlana	Chleb graham z masłem, schabem maślanym i ogórkiem zielonym (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Herbata owocowa	Pancakes z cukrem pudrem (Alergeny: laktoza, gluten, jaja)	Budyń waniliowy na mleku, kruche ciasteczko (Alergeny: gluten, laktoza, jaja)

poniedziałek (2025-03-17)	wtorek (2025-03-18)	środa (2025-03-19)	czwartek (2025-03-20)	piątek (2025-03-21)
<p>Energia: Kcal 1026 = 4288 kJ Kcal z tłuszczu 27,20 % Kcal z białka 13,74 % Kcal z węglowodanów 60,47 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 155,11 g Błonnik: 20,31 g Skrobia: 35,33 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 35,25 g Białko roślinne: 8,89 g Białko zwierzęce: 10,34 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 31,01 g Cholesterol: 57,51 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1033 = 4335 kJ Kcal z tłuszczu 28,86 % Kcal z białka 12,50 % Kcal z węglowodanów 60,99 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 157,51 g Błonnik: 13,56 g Skrobia: 67,15 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 32,29 g Białko roślinne: 11,72 g Białko zwierzęce: 3,95 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 33,12 g Cholesterol: 170,40 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1035 = 4347 kJ Kcal z tłuszczu 29,16 % Kcal z białka 13,94 % Kcal z węglowodanów 60,36 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 156,17 g Błonnik: 19,53 g Skrobia: 91,88 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 36,07 g Białko roślinne: 18,51 g Białko zwierzęce: 17,15 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 33,53 g Cholesterol: 129,56 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1021 = 4281 kJ Kcal z tłuszczu 28,18 % Kcal z białka 12,85 % Kcal z węglowodanów 62,09 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 158,49 g Błonnik: 16,28 g Skrobia: 108,35 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 32,81 g Białko roślinne: 14,93 g Białko zwierzęce: 13,30 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 31,97 g Cholesterol: 200,56 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1030 = 4320 kJ Kcal z tłuszczu 28,83 % Kcal z białka 14,12 % Kcal z węglowodanów 60,56 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 155,93 g Błonnik: 19,23 g Skrobia: 84,22 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 36,37 g Białko roślinne: 8,24 g Białko zwierzęce: 8,95 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 33,00 g Cholesterol: 56,61 mg</p>



17.03.2025 (poniedziałek)

► Śniadanie (E: 250kcal, B o.: 7.24g, T: 10.57g, W o.: 31.69g)

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, serem żółtym i pomidorem (Alergeny: gluten, laktoza) (E: 151kcal, B o.: 4.89g, T: 8.44g, W o.: 13.27g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 520kcal, B o.: 21.05g, T: 11.58g, W o.: 86.7g)

Zupa włoska z wkładką z kurczaka (Alergeny: gluten, seler) (E: 188kcal, B o.: 8.38g, T: 5.76g, W o.: 27.73g) 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: 43kcal, B o.: 0.53g, T: 0.18g, W o.: 11.49g) 1 porcja

► Podwieczorek (E: 256kcal, B o.: 6.96g, T: 8.86g, W o.: 36.72g)

Mini pizza (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 255kcal, B o.: 6.94g, T: 8.86g, W o.: 36.63g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1026 kcal	Białko ogółem:	35.25 g
Tłuszcz:	31.01 g	Węglowodany ogółem:	155.11 g
Błonnik pokarmowy:	20.31 g		



18.03.2025 (wtorek)

► Śniadanie (E: 327kcal, B o.: 10.5g, T: 11.57g, W o.: 46.2g)

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 papryką (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 143kcal, B o.: 4.99g, T: 6.78g, W o.: 15.42g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 465kcal, B o.: 16.08g, T: 16.18g, W o.: 68.1g)

Zupa kalafiorowa z ryżem (Alergeny: laktoza, seler) (E: 177kcal, B o.: 6.07g, T: 4.49g, W o.: 29.74g) 1 porcja

Kotlet wieprzowy mielony, ziemniaki i surówka colesław (Alergeny: gluten, seler, jaja) (E: 253kcal, B o.: 9.68g, T: 11.58g, W o.: 28.83g) 1 porcja

Kompot (E: 35kcal, B o.: 0.33g, T: 0.11g, W o.: 9.53g) 1 porcja

► Podwieczorek (E: 241kcal, B o.: 5.71g, T: 5.37g, W o.: 43.21g)

Bułeczka z kruszonką (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) (E: 241kcal, B o.: 5.71g, T: 5.37g, W o.: 43.21g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1033 kcal	Białko ogółem:	32.29 g
Tłuszcz:	33.12 g	Węglowodany ogółem:	157.51 g
Błonnik pokarmowy:	13.56 g		



19.03.2025 (środa)

► Śniadanie (E: 399kcal, B o.: 10.89g, T: 9.96g, W o.: 69.25g)

Płatki kukurydziane na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 191kcal, B o.: 5.72g, T: 4.08g, W o.: 34.06g) 1 porcja

Weka z masłem i serkiem jagodowym (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 161kcal, B o.: 4.27g, T: 5.68g, W o.: 23.89g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 498kcal, B o.: 19.85g, T: 17.57g, W o.: 72g)

Zupa pieczarkowa z makaronem (Alergeny: gluten, laktoza, seler, jaja) (E: 173kcal, B o.: 6.87g, T: 3.64g, W o.: 31.84g) 1 porcja

Pieczeń drobiowa w sosie jarzynowym, ryż i surówka wielowarzywna (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 290kcal, B o.: 12.65g, T: 13.82g, W o.: 30.63g) 1 porcja

Kompot (E: 35kcal, B o.: 0.33g, T: 0.11g, W o.: 9.53g) 1 porcja

► Podwieczorek (E: 138kcal, B o.: 5.33g, T: 6g, W o.: 14.92g)

Chleb graham z masłem, schabem maślanym i ogórkiem zielonym (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 137kcal, B o.: 5.31g, T: 6g, W o.: 14.83g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1035 kcal	Białko ogółem:	36.07 g
Tłuszcz:	33.53 g	Węglowodany ogółem:	156.17 g
Błonnik pokarmowy:	19.53 g		



20.03.2025 (czwartek)

► Śniadanie (E: 258kcal, B o.: 9.09g, T: 8.59g, W o.: 37.66g)

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, jajkiem gotowanym i sałatą zieloną (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) (E: 151kcal, B o.: 6.54g, T: 6.66g, W o.: 16.94g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 496kcal, B o.: 17.07g, T: 17.37g, W o.: 73.15g)

Zupa koperkowa z zacierką (Alergeny: gluten, laktoza, seler, jaja) (E: 169kcal, B o.: 4.24g, T: 9.51g, W o.: 18.65g) 1 porcja

Mięsko z udka kurczaka, ziemniaki i surówka pekińska (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 292kcal, B o.: 12.5g, T: 7.75g, W o.: 44.97g) 1 porcja

Kompot (E: 35kcal, B o.: 0.33g, T: 0.11g, W o.: 9.53g) 1 porcja

► Podwieczorek (E: 267kcal, B o.: 6.65g, T: 6.01g, W o.: 47.68g)

Pancakes z cukrem pudrem (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) (E: 267kcal, B o.: 6.65g, T: 6.01g, W o.: 47.68g) 1 porcja

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1021 kcal	Białko ogółem:	32.81 g
Tłuszcz:	31.97 g	Węglowodany ogółem:	158.49 g
Błonnik pokarmowy:	16.28 g		



21.03.2025 (piątek)

► Śniadanie (E: 314kcal, B o.: 14.23g, T: 11.11g, W o.: 42.24g)

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

Chleb graham z masłem i twarogiem ogórkowym z koperkiem (Alergeny: gluten, laktoza) (E: 182kcal, B o.: 9.12g, T: 6.42g, W o.: 23.76g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 562kcal, B o.: 17.2g, T: 16.82g, W o.: 91.5g)

Zupa wiejska (Alergeny: gluten, seler) (E: 224kcal, B o.: 4.29g, T: 11.21g, W o.: 28.22g) 1 porcja

Ryba panierowana miruna z ziemniakami i surówka z kapusty kiszzonej (Alergeny: ryby, gluten, jaja, seler) (E: 297kcal, B o.: 12.57g, T: 5.5g, W o.: 52.1g) 1 porcja

Kompot (E: 41kcal, B o.: 0.34g, T: 0.11g, W o.: 11.18g) 1 porcja

► Podwieczorek (E: 154kcal, B o.: 4.94g, T: 5.07g, W o.: 22.19g)

Budyń waniliowy na mleku, kruche ciasteczko (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) (E: 154kcal, B o.: 4.94g, T: 5.07g, W o.: 22.19g) 1 porcja

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1030 kcal	Białko ogółem:	36.37 g
Tłuszcz:	33 g	Węglowodany ogółem:	155.93 g
Błonnik pokarmowy:	19.23 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 pszenno-żytni z masłem, serem żółtym i pomidorem (Alergeny: gluten, laktoza) - 1 porcja

- Chleb graham, pszenno-żytni - 1 kromka (30g)
- Pomidor - 1/8 sztuki (15g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Ser żółty z kminkiem - 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 (5g)
- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Makaron pełnoziarnisty, świderki - 1/4 szklanki (25g)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (3ml)
- Pomidor - 1/4 sztuki (45g)
- 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 - 1/3 garści (25g)
- Truskawki - 1/6 szklanki (25g)
- Miód - 1/3 łyżki (8g)

**Sposób przygotowania:**

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

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

- Mąka pszenna, typ 500 - 2 i 1/2 łyżki (30g)
- Cukier - 3/4 łyżki (10g)
- Drożdże babuni, świeże - 1/8 kostki (2g)
- Olej rzepakowy - 2/3 łyżki (6ml)
- Ser gouda - 1/3 plastra (10g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Kukurydza, konserwowa - 1/2 łyżki (10g)
- Passata - 1/7 szklanki (35g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować ciasto i upiec mini pizzę

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 papryką (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki.

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

- Bulion warzywny - 3/4 szklanki (200ml)
- Kalafior - 1/4 porcji (55g)
- Koper ogrodowy - 3 i 3/4 łyżeczki (15g)
- Por - 1/2 sztuki (70g)
- Szafran, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
- Ryż biały - 1/7 szklanki (25g)
- Sól biała - 3 szczypty (3g)
- Cebula dymka - 1/2 sztuki (10g)
- Masło ekstra - 1/3 plastra (4g)
- Gałka muskatołowa, 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 posiekanym koperkiem.

PRZEPIS: Kotlet wieprzowy mielony, ziemniaki i surówka colesław (Alergeny: gluten, seler, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (7g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (25g)
- Marchew - 2/3 sztuki (25g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (100g)
- Wieprzowina, mięso mielone - 1/5 porcji (30g)
- Majonez light - 1/6 łyżki (4g)



Sposób przygotowania:

Przygotować kotlety i podawać z ziemniakami i surówką

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

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3 łyżki (35g)
- Cukier - 1/2 łyżki (6g)
- Cukier puder - 1 łyżka (10g)
- Drożdże piekarskie, prasowane - 1/8 kostki (2g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Masło ekstra - 1/3 plastra (4g)



Sposób przygotowania:

Przygotować bułeczki. Posypać kruszonką.

PRZEPIS: Płatki kukurydziane na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) - 1 porcja

- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Płatki kukurydziane - 1 i 1/4 szklanki (35g)



Sposób przygotowania:

Płatki zagotować na mleku.

PRZEPIS: Weka z masłem i serkiem jagodowym (Alergeny: laktoza, gluten) - 1 porcja

- Chleb pszenny - 1 i 1/4 kromki (30g)
- Cukier waniliowy - 1 i 1/2 łyżeczki (6g)
- Czarne jagody, mrożone - 1/8 opakowania (10g)
- Twaróg półtłusty, mielony - 1/3 plastra (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 - 1/3 szklanki (25g)
- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- 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 - 1/5 sztuki (63g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/2 łyżki (13g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



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: Pieczeń drobiowa w sosie jarzynowym, ryż i surówka wielowarzywna (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)
- Filet z piersi kurczaka - 1/6 sztuki (35g)
- Marchew - 2/3 sztuki (25g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (15g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/4 szklanki (25g)



Sposób przygotowania:

Przygotować pieczeń i podawać z ryżem i surówką.

PRZEPIS: Chleb graham z masłem, schabem maślanym i ogórkiem zielonym (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Chleb graham, pszenno-żytni - 1 i 1/4 kromki (35g)
- Ogórek - 1/8 sztuki (15g)
- Schab chudy, parzony - 2/3 plastra (10g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)



Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki

PRZEPIS: Chleb pszenny z masłem, jajkiem gotowanym i sałatą zieloną (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 2/3 sztuki (30g)
- Chleb pszenny - 1 i 1/4 kromki (30g)
- Sałata - 1/8 sztuki (15g)
- Masło ekstra - 1/3 plastra (4g)



Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki z ugotowanym jajkiem

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

- Makaron zacierka - 1/5 szklanki (35g)
- Marchew - 1/2 sztuki (23g)
- Olej rzepakowy - 3/4 łyżki (8ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Koper, świeży - 3 i 3/4 łyżeczki (15g)



Sposób przygotowania:

Warzywa umyć i obrać. Zetrzeć je na dużych oczkach. Pora pokroić w plasterki. Wszystkie warzywa podduśić na odrobinie wody z olejem, około 5-7 minut. Zalać wodą (2000 ml) i gotować 7-10 minut. Dodać ryż i gotować do jego miękkości. Na koniec dodać śmietanę i koperek.

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

- Cebula czerwona - 1/7 sztuki (15g)
- Kapusta pekińska - 1 liść (55g)
- Ogórek - 1/5 sztuki (35g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (4ml)
- 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 (40g)
- Majonez light - 1/6 łyżki (4g)



Sposób przygotowania:

Przygotować mięso i podawać z ziemniakami i surówką.

PRZEPIS: Pancakes z cukrem pudrem (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3 i 3/4 łyżki (45g)
- Cukier - 1 łyżka (12g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (25ml)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (4ml)
- Proszek do pieczenia - 1 łyżeczka (4g)



Sposób przygotowania:

Przygotować pancakes i podawać z polewą.

PRZEPIS: Chleb graham z masłem i twarożkiem ogórkowym z koperkiem (Alergeny: gluten, laktoza) - 1 porcja

- Chleb pszenny - 1 i 1/3 kromki (35g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Ogórek - 1/8 sztuki (10g)
- Oliwa z oliwek - 1/8 łyżki (1ml)
- Bazylia, suszona - 3 łyżeczki (3g)
- Ser twarogowy, chudy - 2/3 plastra (20g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Koper, świeży - 3 i 3/4 łyżeczki (15g)



Sposób przygotowania:

Ogórkę obrać i zetrzeć. Ser rozdrobnić widelcem i wymieszać z ogórkiem, oliwą, jogurtem i koperkiem. Twarożkiem posmarować pieczywo.

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

- Bulion warzywny - 3/4 szklanki (200ml)
- Kapusta biała - (10g)
- Marchew - 3/4 sztuki (35g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Boczek wędzony, bez kości - 1/8 plastra (1g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/2 szklanki (50g)
- Kasza jęczmienna, pęczak - 1/7 woreczka (15g)
- Ziemniaki, średnie - 1/2 sztuki (45g)



Sposób przygotowania:

Przygotować zupę

PRZEPIS: Ryba panierowana miruna z ziemniakami i surówka z kapusty kiszonej (Alergeny: ryby, gluten, jaja, seler) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Kapusta kiszona, w zalewie, słoik - 3/4 szklanki (90g)
- Miruna, filet - 1/8 sztuki (35g)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (4ml)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Sok z cytryny - 1 i 2/3 łyżki (10ml)
- Ziemniaki - 2 i 1/3 sztuki (220g)



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 kapustą kiszoną.

PRZEPIS: Budyń waniliowy na mleku, kruche ciasteczko (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) - 1 porcja

- Budyń, o smaku waniliowym z cukrem Winiary - 1/3 opakowania (15g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Ciastka kruche - 2 sztuki (20g)



Sposób przygotowania:

Przygotować budyń - podawać z ciasteczkami