



# plan ŻYWIENIOWY

---

Przedszkole

**04.05.2026 - 08.05.2026**



SPÓŁDZIELNIA SOCJALNA  
TRADYCJE REGIONALNE



poniedziałek (2026-05-04)	wtorek (2026-05-05)	środa (2026-05-06)	czwartek (2026-05-07)	piątek (2026-05-08)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb pszenno-żytni z masłem, szynką drobiową i ogórkiem konserwowym (Alergeny: laktoza, gluten) Mandarynki	Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb pszenny z masłem, serem żółtym i papryką czerwoną (Alergeny: laktoza, gluten) Banan	Kuleczki wielozbożowe na mleku (Alergeny: laktoza, gluten, kakao) Weka z masłem i serkiem jagodowym (Alergeny: laktoza, gluten) Kiwi	Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb kukurydziany z masłem, kielbasą krakowską i rzodkiewką (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Jabłko	Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb wieloziarnisty z masłem, pasta pomidorową z makreli i szczypiorkiem (Alergeny: gluten, laktoza) Gruszka
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Zupa brokułowa z ryżem (Alergeny: seler, laktoza) Spaghetti bolognese (Alergeny: gluten, jaja, seler) Kompot	Zupa z groszku łuskanego z makaronem (Alergeny: seler, gluten, jaja) Pieczeń drobiowa w sosie koperkowym, ziemniaki i surówka colesław (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) Kompot	Zupa ziemniaczana na wędzonce (Alergeny: laktoza, seler) Gulasz drobiowy z kaszą i surówka z marchewki i jabłka (Alergeny: gluten, seler) Kompot	Krem jarzynowy z grzankami (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Filet panierowany, ziemniaki i mizeria (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) Kompot	Zupa krupnik z wtkładką mięsną (Alergeny: seler, gluten) Kluski leniwe z maselkiem i cukrem (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) Kompot
<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>
Smoothie z jabłek, truskawek i bananów, herbatniki (Alergeny: laktoza, gluten)	Mini drożdżówka z serem (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) Woda źródlana	Chleb graham z masłem, pasztetem drobiowym i pomidorem (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) Herbata owocowa	Pancakes z cukrem pudrem (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) Woda źródlana	Galaretko owocowa, kruche ciastko (Alergeny: laktoza, gluten, jaja)

poniedziałek (2026-05-04)	wtorek (2026-05-05)	środa (2026-05-06)	czwartek (2026-05-07)	piątek (2026-05-08)
<p><b>Energia:</b> Kcal 1002 = 4183 kJ Kcal z tłuszczu 26,03 % Kcal z białka 12,30 % Kcal z węglowodanów 64,36 %</p> <p><b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 161,23 g Błonnik: 19,57 g Skrobia: 81,27 g</p> <p><b>Białko:</b> Białko ogółem: 30,82 g Białko roślinne: 9,81 g Białko zwierzęce: 3,67 g</p> <p><b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 28,98 g Cholesterol: 68,01 mg</p>	<p><b>Energia:</b> Kcal 1031 = 4329 kJ Kcal z tłuszczu 28,40 % Kcal z białka 13,84 % Kcal z węglowodanów 61,21 %</p> <p><b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 157,76 g Błonnik: 16,46 g Skrobia: 83,01 g</p> <p><b>Białko:</b> Białko ogółem: 35,67 g Białko roślinne: 14,19 g Białko zwierzęce: 9,64 g</p> <p><b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 32,53 g Cholesterol: 128,56 mg</p>	<p><b>Energia:</b> Kcal 1038 = 4353 kJ Kcal z tłuszczu 29,06 % Kcal z białka 12,70 % Kcal z węglowodanów 60,99 %</p> <p><b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 158,27 g Błonnik: 19,13 g Skrobia: 71,02 g</p> <p><b>Białko:</b> Białko ogółem: 32,96 g Białko roślinne: 12,92 g Białko zwierzęce: 12,98 g</p> <p><b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 33,52 g Cholesterol: 60,32 mg</p>	<p><b>Energia:</b> Kcal 1008 = 4214 kJ Kcal z tłuszczu 29,01 % Kcal z białka 12,93 % Kcal z węglowodanów 61,54 %</p> <p><b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 155,08 g Błonnik: 19,72 g Skrobia: 56,98 g</p> <p><b>Białko:</b> Białko ogółem: 32,58 g Białko roślinne: 11,98 g Białko zwierzęce: 13,51 g</p> <p><b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 32,49 g Cholesterol: 127,03 mg</p>	<p><b>Energia:</b> Kcal 988 = 4133 kJ Kcal z tłuszczu 25,39 % Kcal z białka 13,24 % Kcal z węglowodanów 64,90 %</p> <p><b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 160,30 g Błonnik: 20,24 g Skrobia: 48,73 g</p> <p><b>Białko:</b> Białko ogółem: 32,71 g Białko roślinne: 5,26 g Białko zwierzęce: 10,13 g</p> <p><b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 27,87 g Cholesterol: 148,43 mg</p>



04.05.2026 (poniedziałek)

**► Śniadanie (E: 226kcal, B o.: 6.02g, T: 9.06g, W o.: 30.63g)**

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, szynką drobiową i ogórkiem konserwowym (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 132kcal, B o.: 3.47g, T: 7.13g, W o.: 13.11g) 1 porcja

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

**► Obiad (E: 610kcal, B o.: 22.29g, T: 17.31g, W o.: 96.17g)**

Zupa brokułowa z ryżem (Alergeny: seler, laktoza) (E: 99kcal, B o.: 5.14g, T: 0.78g, W o.: 19.25g) 1 porcja

Spaghetti bolognese (Alergeny: gluten, jaja, seler) (E: 451kcal, B o.: 16.34g, T: 16.24g, W o.: 61.06g) 1 porcja

Kompot (E: 60kcal, B o.: 0.81g, T: 0.29g, W o.: 15.86g) 1 porcja

**► Podwieczorek (E: 166kcal, B o.: 2.51g, T: 2.61g, W o.: 34.43g)**

Smoothie z jabłek, truskawek i bananów, herbatniki (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 166kcal, B o.: 2.51g, T: 2.61g, W o.: 34.43g) 1 porcja

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1002 kcal	Białko ogółem:	30.82 g
Tłuszcz:	28.98 g	Węglowodany ogółem:	161.23 g
Błonnik pokarmowy:	19.57 g		



05.05.2026 (wtorek)

**► Śniadanie (E: 349kcal, B o.: 10.82g, T: 13.16g, W o.: 48.41g)**

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

Chleb pszenny z masłem, serem żółtym i papryką czerwoną (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 165kcal, B o.: 5.31g, T: 8.37g, W o.: 17.63g) 1 porcja

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

**► Obiad (E: 493kcal, B o.: 18.23g, T: 13.05g, W o.: 82.56g)**

Zupa z groszku łuskanego z makaronem (Alergeny: seler, gluten, jaja) (E: 111kcal, B o.: 3.85g, T: 4.53g, W o.: 15.01g) 1 porcja

Pieczeń drobiowa w sosie koperkowym, ziemniaki i surówka colesław (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 321kcal, B o.: 13.51g, T: 8.24g, W o.: 51.25g) 1 porcja

Kompot (E: 61kcal, B o.: 0.87g, T: 0.28g, W o.: 16.3g) 1 porcja

**► Podwieczorek (E: 189kcal, B o.: 6.62g, T: 6.32g, W o.: 26.79g)**

Mini drożdżówka z serem (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) (E: 189kcal, B o.: 6.62g, T: 6.32g, W o.: 26.79g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1031 kcal	Białko ogółem:	35.67 g
Tłuszcz:	32.53 g	Węglowodany ogółem:	157.76 g
Błonnik pokarmowy:	16.46 g		



06.05.2026 (środa)

**► Śniadanie (E: 396kcal, B o.: 12.85g, T: 9.9g, W o.: 65.57g)**

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

Kiwi (E: 60kcal, B o.: 0.9g, T: 0.5g, W o.: 13.9g) 1 i 1/3 sztuki (100g)

**► Obiad (E: 485kcal, B o.: 16.01g, T: 15.03g, W o.: 77.42g)**

Zupa ziemniaczana na wędzonce (Alergeny: laktoza, seler) (E: 149kcal, B o.: 4.17g, T: 8.35g, W o.: 15.41g) 1 porcja

Gulasz drobiowy z kaszą i surówka z marchewki i jabłka (Alergeny: gluten, seler) (E: 279kcal, B o.: 11.1g, T: 6.43g, W o.: 46.83g) 1 porcja

Kompot (E: 57kcal, B o.: 0.74g, T: 0.25g, W o.: 15.18g) 1 porcja

**► Podwieczorek (E: 157kcal, B o.: 4.1g, T: 8.59g, W o.: 15.28g)**

Chleb graham z masłem, pasztetem drobiowym i pomidorem (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) (E: 156kcal, B o.: 4.08g, T: 8.59g, W o.: 15.19g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1038 kcal	Białko ogółem:	32.96 g
Tłuszcz:	33.52 g	Węglowodany ogółem:	158.27 g
Błonnik pokarmowy:	19.13 g		



07.05.2026 (czwartek)

**► Śniadanie (E: 272kcal, B o.: 7.62g, T: 12.26g, W o.: 33.52g)**

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, kiełbasą krakowską i rzodkiewką (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 173kcal, B o.: 5.27g, T: 10.13g, W o.: 15.1g) 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.: 20.33g, T: 12.46g, W o.: 89.24g)**

Krem jarzynowy z grzankami (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 143kcal, B o.: 4.29g, T: 5.42g, W o.: 21.35g) 1 porcja

Filet panierowany, ziemniaki i mizeria (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 305kcal, B o.: 14.9g, T: 6.65g, W o.: 48.87g) 1 porcja

Kompot (E: 72kcal, B o.: 1.14g, T: 0.39g, W o.: 19.02g) 1 porcja

**► Podwieczorek (E: 216kcal, B o.: 4.63g, T: 7.77g, W o.: 32.32g)**

Pancakes z cukrem pudrem (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) (E: 216kcal, B o.: 4.63g, T: 7.77g, W o.: 32.32g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1008 kcal	Białko ogółem:	32.58 g
Tłuszcz:	32.49 g	Węglowodany ogółem:	155.08 g
Błonnik pokarmowy:	19.72 g		



08.05.2026 (piątek)

**► Śniadanie (E: 318kcal, B o.: 12.92g, T: 13.79g, W o.: 36.45g)**

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

Chleb wieloziarnisty z masłem, pasta pomidorową z makreli i szczypiorkiem (Alergeny: gluten, laktoza) (E: 173kcal, B o.: 7.81g, T: 9.1g, W o.: 14.77g) 1 porcja

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

**► Obiad (E: 543kcal, B o.: 18.69g, T: 11.28g, W o.: 99.42g)**

Zupa krupnik z wkladką mięsną (Alergeny: seler, gluten) (E: 159kcal, B o.: 4.07g, T: 3.01g, W o.: 30.96g) 1 porcja

Kluski leniwe z masełkiem i cukrem (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) (E: 311kcal, B o.: 13.42g, T: 7.89g, W o.: 49g) 1 porcja

Kompot (E: 73kcal, B o.: 1.2g, T: 0.38g, W o.: 19.46g) 1 porcja

**► Podwieczorek (E: 127kcal, B o.: 1.1g, T: 2.8g, W o.: 24.43g)**

Galaretko owocowa, kruche ciastko (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) (E: 127kcal, B o.: 1.1g, T: 2.8g, W o.: 24.43g) 1 porcja

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	<b>988 kcal</b>	<b>Białko ogółem:</b>	<b>32.71 g</b>
<b>Tłuszcz:</b>	<b>27.87 g</b>	<b>Węglowodany ogółem:</b>	<b>160.3 g</b>
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	<b>20.24 g</b>		

---

**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, szynką drobiową i ogórkiem konserwowym (Alergeny: laktoza, gluten) - 1 porcja**

- Chleb graham, pszenno-żytni - 1 kromka (30g)
- Ogórki konserwowe - 1 sztuka (10g)
- Szynka drobiowa, mielona - 1/2 plastra (10g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (7g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki

---

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

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/8 sztuki (10g)
- Brokuły, mrożone - 1/8 opakowania (35g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Liść laurowy, suszony - 1 i 1/2 sztuki (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (15g)
- 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: Spaghetti bolognese (Alergeny: gluten, jaja, seler) - 1 porcja**

- Cebula - 1/3 sztuki (35g)
- Czosnek - 1 i 1/3 ząbka (7g)
- Makaron spaghetti - 1/3 garści (65g)
- Marchew - 3/4 sztuki (33g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/4 łyżki (12ml)
- Bazylia, suszona - 5 łyżeczek (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Indyk, mięso mielone - 1/3 porcji (35g)
- Passata - 1/7 szklanki (33g)

**Sposób przygotowania:**

Podsmażyć mięso na patelni. Kiedy zacznie się rumienić, dodać pokrojoną cebulę i sprasowany czosnek. Po 2-3 minut dodać pokrojoną w cieniutkie paski marchewkę (lub startą na tarce, na grubszych oczkach). Wlać passatę, dodać suszoną bazylię, sól i pieprz do smaku. Podawać z ugotowanym makaronem spaghetti.

---

**PRZEPIS: Kompot - 1 porcja**

- Maliny - 1/2 garści (35g)
- Truskawki - 1/3 szklanki (45g)
- Miód - 1/3 łyżki (10g)

**Sposób przygotowania:**

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

---

**PRZEPIS: Smoothie z jabłek, truskawek i bananów, herbatniki (Alergeny: laktoza, gluten) - 1 porcja**

- Banan - 1/2 sztuki (55g)
- Herbatniki - 4 sztuki (20g)
- Jabłko - 1/5 sztuki (35g)
- Truskawki - 1/6 szklanki (25g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować smoothie i 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 pszenny z masłem, serem żółtym i papryką czerwoną (Alergeny: laktoza, gluten) - 1 porcja**

- Chleb pszenny - 1 i 1/4 kromki (30g)
- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (15g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Ser żółty z kminkiem - 1/2 plastra (10g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki

---

**PRZEPIS: Zupa z groszku łuskanego z makaronem (Alergeny: seler, gluten, jaja) - 1 porcja**

- Makaron dwujajeczny - 1/8 szklanki (6g)
- Groch łuskany, połówki - 1/8 szklanki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (4ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Natka pietruszki, suszona - (0g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/2 szklanki (45g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować zupę

**PRZEPIS: Pieczeń drobiowa w sosie koperkowym, ziemniaki i surówka colesław (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)
- Filet z piersi kurczaka - 1/7 sztuki (30g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (25g)
- Marchew - 2/3 sztuki (25g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Koper, świeży - 3 i 3/4 łyżeczki (15g)
- Majonez light - 1/5 łyżki (5g)



**Sposób przygotowania:**

Przygotować pieczeń i podawać z ryżem i 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 - 1/3 łyżki (3g)
- Drożdże piekarskie, prasowane - 1/8 kostki (2g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10ml)
- Ser twarogowy, półtłusty - 1/3 plastra (12g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)



**Sposób przygotowania:**

Przygotować drożdżówki.

**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 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 - 1/8 szklanki (10g)
- Twaróg półtłusty, mielony - 1/3 plastra (10g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)



**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki

---

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

- Bulion warzywny - 3/4 szklanki (200ml)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (4ml)
- Oliwa z oliwek - 1/5 łyżki (2ml)
- Pieprz czarny - 5 szczypt (5g)
- Sól biała - 5 szczypt (5g)
- Ziemniaki, późne - 1/2 sztuki (45g)
- Gałka muszkatołowa, mielona - 4 szczypty (4g)
- Indyk, wędzony - 1/8 porcji (6g)

**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: Gulasz drobiowy z kaszą i surówka z marchewki i jabłka (Alergeny: gluten, seler) - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 2/3 łyżki (7g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1/3 sztuki (30g)
- Jabłko - 1/8 sztuki (15g)
- Marchew - 1 i 1/4 sztuki (55g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Kasza jęczmienna, pęczak - 1/2 woreczka (45g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować gulasz i podawać z kaszą i surówką

---

**PRZEPIS: Chleb graham z masłem, pasztetem drobiowym i pomidorem (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) - 1 porcja**

- Chleb graham, pszenno-żytni - 1 kromka (30g)
- Pomidor - 1/4 sztuki (50g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Pasztet podlaski z kurczaka - 1 łyżka (20g)

**Sposób przygotowania:**

Chleb posmarować masłem i pasztetem, pomidora pokroić na plastry i położyć na kanapce.

---

**PRZEPIS: Herbata owocowa - 1 porcja**

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

**Sposób przygotowania:**

Zaparzyć herbatę.

---

**PRZEPIS: Chleb kukurydziany z masłem, kiełbasą krakowską i rzodkiewką (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja**

- Kiełbasa krakowska, sucha - 2 plastry (10g)
- Chleb z mąki kukurydzianej - 3/4 kromki (30g)
- Rzodkiewka - 1 sztuka (15g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki.

---

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

- Kalafior - 1/6 porcji (36g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (4ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/5 sztuki (15g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (15g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 2/3 szklanki (65g)
- Grzanki - 1 i 1/2 łyżki (15g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować zupę krem.

---

**PRZEPIS: Filet panierowany, ziemniaki i mizeria (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)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Ogórek - 1/4 sztuki (50g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (4ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Koper, świeży - 6 i 1/4 łyżeczki (25g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kotlety i podawać z ziemniakami i sałatką.

---

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

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 2 łyżki (25g)
- Cukier - 1 łyżka (12g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (25ml)
- Olej rzepakowy - 2/3 łyżki (6ml)
- Proszek do pieczenia - 1/2 łyżeczki (2g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować pancakes i podawać z polewą.

---

**PRZEPIS: Chleb wieloziarnisty z masłem, pasta pomidorową z makreli i szczypiorkiem (Alergeny: gluten, laktoza) - 1 porcja**

- Szcypiorek - 1 łyżka (5g)
- Filety z makreli w kremie pomidorowym Lisner - 1/8 puszki (10g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 1/3 plastra (10g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Chleb wieloziarnisty - 2/3 kromki (30g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki z pastą.

---

**PRZEPIS: Zupa krupnik z wkladką mięsną (Alergeny: seler, gluten) - 1 porcja**

- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/5 woreczka (20g)
- Cebula - 1/8 sztuki (5g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Oliwa z oliwek - 1/5 łyżki (2ml)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/3 szklanki (35g)
- Ziemniaki, średnie - 2/3 sztuki (55g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/8 sztuki (4g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

Udka umyć, włożyć do garnka i zalać wodą (około 3,5 L).

Zagotować, wyszumować, dodać włoszczyznę, ziele angielskie i liść laurowy. Dodać pokrojoną w plastry marchewkę, ziemniaki i cebulę w kostkę oraz natkę pietruszki. Wszystko gotować około 40 minut na małym ogniu. Dodać ryż i od czasu do czasu zamieszać. Doprawić solą i pieprzem. Gotować do miękkości.

---

**PRZEPIS: Kluski leniwe z masłem i cukrem (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) - 2 porcje**

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (51g)
- Cukier - 1 i 2/3 łyżki (20g)
- Mąka kukurydziana - 3 łyżki (30g)
- Ser twarogowy, chudy - 2 plastry (60g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 4 i 2/3 łyżki (70g)

**Sposób przygotowania:**

Twaróg wymieszać z jajkiem, solą, mąką pełnoziarnistą i mąką kukurydzianą. Z masy twarogowej uformować wałek i kroić go pod kątem na 1 cm kluseczki. Kopytka gotować w garnku z zagotowaną, osoloną wodą, Około 4 minuty – do momentu kiedy wypłyną na powierzchnię. Na patelni rozpuścić masło. Kopytka polać tłuszczem i posypać cukrem.

---

**PRZEPIS: Galaretka owocowa, kruche ciastko (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) - 1 porcja**

- Ciastka kruche - 2 sztuki (20g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)
- Wegańska galaretka z agarem o smaku wiśniowym - 1/5 opakowania (10g)

**Sposób przygotowania:**

Wycisnąć sok z pomarańczy, wymieszać z przygotowaną wcześniej żelatyną. Wlać do szklanki i zostawić do stężenia. Podawać z mascarpone.