



plan ŻYWIENIOWY

Przedszkole

09.02.2026 - 13.02.2026



SPÓŁDZIELNIA SOCJALNA
TRADYCJE REGIONALNE



poniedziałek (2026-02-09)	wtorek (2026-02-10)	środa (2026-02-11)	czwartek (2026-02-12)	piątek (2026-02-13)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb pszenny z masłem, szynką alpejską i ogórkiem konserwowym (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Gruszka	Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb graham z masłem, pasztetem drobiowym i pomidorem (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) Mandarynki	Kuleczki wielozbożowe na mleku (Alergeny: laktoza, gluten, kakao) Weka z masłem i dżemem owocowym (Alergeny: gluten, laktoza) Kiwi	Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb kukurydziany z masłem, serem żółtym salami i sałatą zieloną (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Banan	Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb pszenno-żytni z masłem, pasta serowa z łososiem i koperkiem (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Jabłko
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa brokułowa z zacierką (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) Spaghetti bolognese (Alergeny: gluten, jaja, seler) Kompot	Zupa grochowa z makaronem (Alergeny: gluten, seler) Kotlet schabowy w płatkach kukurydzianych z ziemniakami i surówka z buraków i kapusty (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) Kompot	Kwaśnica z ziemniakami (Alergeny: seler) Pulpety drobiowe w sosie warzywnym, ryż i surówka pekińska (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) Kompot	Żurek z jajkiem i kielbasą (Alergeny: gluten, laktoza, seler, jaja) Filecik drobiowy panierowany, ziemniaki i surówka z białej kapusty (Alergeny: seler, gluten, jaja) Pączki tradycyjne Kompot	Zupa meksykańska (Alergeny: gluten, jaja, seler) Racuchy z jabłkami (Alergeny: jaja, gluten, laktoza) Kompot
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Kisiel owocowy, herbatniki (Alergeny: gluten, jaja, laktoza)	Bułeczka z kruszonką (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) Woda źródlana	Bułka grahamka z masłem, kielbasą krakowską i papryką (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Herbata owocowa	Jogurt truskawkowy, kruche ciastko (Alergeny: laktoza, jaja, gluten)	Ciasto ucierane z owocami i kruszonką (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) Woda źródlana

poniedziałek (2026-02-09)	wtorek (2026-02-10)	środa (2026-02-11)	czwartek (2026-02-12)	piątek (2026-02-13)
<p>Energia: Kcal 1014 = 4227 kJ Kcal z tłuszczu 27,32 % Kcal z białka 13,05 % Kcal z węglowodanów 62,88 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 159,41 g Błonnik: 19,48 g Skrobia: 70,22 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 33,08 g Białko roślinne: 9,74 g Białko zwierzęce: 3,99 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 30,78 g Cholesterol: 75,83 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1023 = 4298 kJ Kcal z tłuszczu 26,25 % Kcal z białka 12,45 % Kcal z węglowodanów 65,20 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 166,74 g Błonnik: 21,57 g Skrobia: 93,83 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 31,83 g Białko roślinne: 14,99 g Białko zwierzęce: 8,83 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 29,84 g Cholesterol: 108,44 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1002 = 4191 kJ Kcal z tłuszczu 25,48 % Kcal z białka 13,46 % Kcal z węglowodanów 65,15 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 163,20 g Błonnik: 21,21 g Skrobia: 64,54 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 33,71 g Białko roślinne: 11,70 g Białko zwierzęce: 9,28 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 28,37 g Cholesterol: 122,25 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1031 = 4335 kJ Kcal z tłuszczu 27,50 % Kcal z białka 13,97 % Kcal z węglowodanów 60,19 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 155,13 g Błonnik: 9,82 g Skrobia: 64,51 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 36,00 g Białko roślinne: 9,04 g Białko zwierzęce: 16,99 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 31,50 g Cholesterol: 165,84 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1015 = 4244 kJ Kcal z tłuszczu 27,49 % Kcal z białka 12,76 % Kcal z węglowodanów 63,47 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 161,06 g Błonnik: 18,12 g Skrobia: 50,56 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 32,38 g Białko roślinne: 9,88 g Białko zwierzęce: 13,08 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 31,00 g Cholesterol: 199,13 mg</p>



09.02.2026 (poniedziałek)

► Śniadanie (E: 285kcal, B o.: 10.35g, T: 10.48g, W o.: 38.85g)

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 alpejską i ogórkiem konserwowym (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 140kcal, B o.: 5.24g, T: 5.79g, W o.: 17.17g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 512kcal, B o.: 18.78g, T: 14.92g, W o.: 80.25g)

Zupa brokułowa z zacierką (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 68kcal, B o.: 3.7g, T: 0.76g, W o.: 13.74g) 1 porcja

Spaghetti bolognese (Alergeny: gluten, jaja, seler) (E: 387kcal, B o.: 14.34g, T: 13.91g, W o.: 51.41g) 1 porcja

Kompot (E: 57kcal, B o.: 0.74g, T: 0.25g, W o.: 15.1g) 1 porcja

► Podwieczorek (E: 217kcal, B o.: 3.95g, T: 5.38g, W o.: 40.31g)

Kisiel owocowy, herbatniki (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) (E: 217kcal, B o.: 3.95g, T: 5.38g, W o.: 40.31g) 1 porcja

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1014 kcal	Białko ogółem:	33.08 g
Tłuszcz:	30.78 g	Węglowodany ogółem:	159.41 g
Błonnik pokarmowy:	19.48 g		



10.02.2026 (wtorek)

► Śniadanie (E: 225kcal, B o.: 5.62g, T: 8.95g, W o.: 30.88g)

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, pasztetem drobiowym i pomidorem (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) (E: 131kcal, B o.: 3.07g, T: 7.02g, W o.: 13.36g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 608kcal, B o.: 21.5g, T: 14.81g, W o.: 106.03g)

Zupa grochowa z makaronem (Alergeny: gluten, seler) (E: 159kcal, B o.: 6.97g, T: 2.09g, W o.: 31.64g) 1 porcja

Kotlet schabowy w płatkach kukurydzianych z ziemniakami i surówka z buraków i kapusty (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) (E: 392kcal, B o.: 13.79g, T: 12.47g, W o.: 59.29g) 1 porcja

Kompot (E: 57kcal, B o.: 0.74g, T: 0.25g, W o.: 15.1g) 1 porcja

► Podwieczorek (E: 190kcal, B o.: 4.71g, T: 6.08g, W o.: 29.83g)

Bułeczka z kruszonką (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) (E: 190kcal, B o.: 4.71g, T: 6.08g, W o.: 29.83g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1023 kcal	Białko ogółem:	31.83 g
Tłuszcz:	29.84 g	Węglowodany ogółem:	166.74 g
Błonnik pokarmowy:	21.57 g		



11.02.2026 (środa)

► Śniadanie (E: 354kcal, B o.: 10.05g, T: 10.82g, W o.: 55.19g)

Kuleczki wielozbożowe na mleku (Alergeny: laktoza, gluten, kakao) (E: 194kcal, B o.: 8.28g, T: 3.94g, W o.: 31.43g) 1 porcja

Weka z masłem i dżemem owocowym (Alergeny: gluten, laktoza) (E: 100kcal, B o.: 0.87g, T: 6.38g, W o.: 9.86g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 472kcal, B o.: 17.76g, T: 8.21g, W o.: 90.04g)

Kwaśnica z ziemniakami (Alergeny: seler) (E: 137kcal, B o.: 4.3g, T: 1.99g, W o.: 30.36g) 1 porcja

Pulpety drobiowe w sosie warzywnym, ryż i surówka pekińska (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 274kcal, B o.: 12.59g, T: 5.94g, W o.: 43.38g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 176kcal, B o.: 5.9g, T: 9.34g, W o.: 17.97g)

Bułka grahamka z masłem, kielbasą krakowską i papryką (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 175kcal, B o.: 5.88g, T: 9.34g, W o.: 17.88g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1002 kcal	Białko ogółem:	33.71 g
Tłuszcz:	28.37 g	Węglowodany ogółem:	163.2 g
Błonnik pokarmowy:	21.21 g		



12.02.2026 (czwartek)

► Śniadanie (E: 349kcal, B o.: 10.71g, T: 14.24g, W o.: 45.67g)

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

Chleb kukurydziany z masłem, serem żółtym salami i sałatą zieloną (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 165kcal, B o.: 5.2g, T: 9.45g, W o.: 14.89g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 473kcal, B o.: 17.36g, T: 11.28g, W o.: 77.98g)

Żurek z jajkiem i kielbasą (Alergeny: gluten, laktoza, seler, jaja) (E: 49kcal, B o.: 2.31g, T: 1.54g, W o.: 6.35g) 1 porcja

Filecik drobiowy panierowany, ziemniaki i surówka z białej kapusty (Alergeny: seler, gluten, jaja) (E: 286kcal, B o.: 12.64g, T: 5.04g, W o.: 49.77g) 1 porcja

Pączki tradycyjne (E: 125kcal, B o.: 2.28g, T: 4.65g, W o.: 18.63g) 1/3 sztuki (30g)

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

► Podwieczorek (E: 209kcal, B o.: 7.93g, T: 5.98g, W o.: 31.48g)

Jogurt truskawkowy, kruche ciastko (Alergeny: laktoza, jaja, gluten) (E: 209kcal, B o.: 7.93g, T: 5.98g, W o.: 31.48g) 1 porcja

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1031 kcal	Białko ogółem:	36 g
Tłuszcz:	31.5 g	Węglowodany ogółem:	155.13 g
Błonnik pokarmowy:	9.82 g		



13.02.2026 (piątek)

► Śniadanie (E: 253kcal, B o.: 10.25g, T: 9.22g, W o.: 34.05g)

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 serowa z łososiem i koperkiem (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 154kcal, B o.: 7.9g, T: 7.09g, W o.: 15.63g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 453kcal, B o.: 13.67g, T: 12.15g, W o.: 77.98g)

Zupa meksykańska (Alergeny: gluten, jaja, seler) (E: 161kcal, B o.: 6.69g, T: 5.36g, W o.: 22.53g) 1 porcja

Racuchy z jabłkami (Alergeny: jaja, gluten, laktoza) (E: 235kcal, B o.: 6.24g, T: 6.54g, W o.: 40.27g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 309kcal, B o.: 8.46g, T: 9.63g, W o.: 49.03g)

Ciasto ucierane z owocami i kruszonką (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) (E: 309kcal, B o.: 8.46g, T: 9.63g, W o.: 49.03g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1015 kcal	Białko ogółem:	32.38 g
Tłuszcz:	31 g	Węglowodany ogółem:	161.06 g
Błonnik pokarmowy:	18.12 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 alpejską i ogórkiem konserwowym (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Chleb pszenny - 1 i 1/4 kromki (30g)
- Ogórki konserwowe - 1 i 1/2 sztuki (15g)
- Schab chudy, parzony - 2/3 plastra (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 (5g)
- Brokuły, mrożone - 1/8 opakowania (20g)
- Makaron zacierka - 1/8 szklanki (8g)
- Marchew - 1 i 1/2 sztuki (68g)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Liść laurowy, suszony - 1 i 1/2 sztuki (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- 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 (55g)
- Marchew - 3/4 sztuki (33g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- 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 - 1/4 szklanki (35g)
- Miód - 1/3 łyżki (10g)

**Sposób przygotowania:**

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

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

- Wiórki kokosowe - 2/3 łyżki (4g)
- Herbatniki - 4 sztuki (20g)
- Mąka ziemniaczana - 2/3 łyżki (15g)
- Truskawki - 1 szklanka (150g)

**Sposób przygotowania:**

Pokrojone truskawki zalać wrzątkiem (3/4 szklanki) i gotować, do momentu, aż będą miękkie. Następnie całość zblendować na gładki płyn. Mąkę ziemniaczaną rozprowadzić w około 1/4 szklanki zimnej wody. Mieszać do momentu, aż nie będzie grudek. Następnie wlać powstałą mieszaninę do przygotowanego wcześniej musu truskawkowego, postawić na ogniu i mieszać, aż kisiel zgęstnieje i się zagotuje. Kisiel posyp wiórkami kokosa.

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, pasztetem drobiowym i pomidorem (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) - 1 porcja

- Chleb graham, pszenno-żytni - 1 kromka (30g)
- Pomidor - 1/8 sztuki (15g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Pasztet podlaski z kurczaka - 1/2 łyżki (10g)

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Zupa grochowa z makaronem (Alergeny: gluten, seler) - 1 porcja

- Makaron dwujajeczny - 1/7 szklanki (10g)
- Groch łuskany, połówki - 1/8 szklanki (15g)
- Liść laurowy, suszony - 2 i 1/2 sztuki (5g)
- Majeranek, suszony - 1 i 2/3 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Boczek wędzony, bez kości - 1/8 plastra (1g)
- Wieprzowina, boczek bez kości - 1/8 plastra (1g)
- Ziemniaki, późne - 1/3 sztuki (35g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

Do gotującego grochu dodać podsmażony boczek, ziele angielskie i liść laurowy. Oddzielnie ugotować ziemniaki pokrojone w kostkę. Gdy wszystko będzie miękkie połączyć razem. Doprawić solą, pieprzem czarnym mielonym, majerankiem. Gotować jeszcze ok. 10 minut. Można podawać z makaronem.

PRZEPIS: Kotlet schabowy w płatkach kukurydzianych z ziemniakami i surówka z buraków i kapusty (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Burak - 1/4 sztuki (25g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (25g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Płatki kukurydziane - 1/5 szklanki (6g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/8 porcji (30g)



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: Bułeczka z kruszonką (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 - 2/3 łyżki (6g)
- 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 - (35g)



Sposób przygotowania:

Przygotować śniadanie.

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

- Dżem truskawkowy, niskosłodzony - 1 łyżeczka (15g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (7g)
- Bułka pszenna - (30g)



Sposób przygotowania:

Wekę posmarować masłem i miodem.

PRZEPIS: Kwaśnica z ziemniakami (Alergeny: seler) - 1 porcja

- Kapusta kwaszona - 1/3 szklanki (45g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Liść laurowy, suszony - 2 i 1/2 sztuki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (25g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Boczek wędzony, bez kości - 1/3 plastra (4g)
- Ziemniaki, późne - 3/4 sztuki (75g)
- Ziele angielskie - 1 łyżeczka (3g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kwaśnicę

PRZEPIS: Pulpety drobiowe w sosie warzywnym, ryż i surówka pekińska (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/2 łyżki (6g)
- Bulion warzywny - 1/7 szklanki (30ml)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Ryż biały - 1/4 szklanki (45g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/7 szklanki (15g)
- Surówka z kapusty pekińskiej z majonezem - (25g)
- Indyk, mięso mielone - 1/3 porcji (35g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować pulpety, podawać z sosem, ryżem i surówką pekińską

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

- Kielbasa krakowska, sucha - 2 plastry (10g)
- Bułki grahamki - 1/3 sztuki (30g)
- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (15g)
- Masło ekstra - 3/4 plastra (8g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki.

PRZEPIS: Herbata owocowa - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Zaparzyć herbatę.

PRZEPIS: Chleb kukurydziany z masłem, serem żółtym salami i sałatą zieloną (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Chleb z mąki kukurydzianej - 3/4 kromki (30g)
- Ser gouda - 1/3 plastra (10g)
- Sałata - 1/8 sztuki (15g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)



Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki.

PRZEPIS: Żurek z jajkiem i kiełbasą (Alergeny: gluten, laktoza, seler, jaja) - 1 porcja

- Bulion warzywny - 1/6 szklanki (40ml)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1/3 łyżki (6g)
- Ziemniaki, średnie - 1/8 sztuki (10g)
- Jaja gotowane - 1/8 sztuki (5g)
- Kiełbasa z kurczaka - 1/8 sztuki (3g)
- Żurek staropolski, butelka Artman - 1/8 opakowania (30ml)



Sposób przygotowania:

Do ugotowanego bulionu warzywnego dodać pokrojoną w plasterki kiełbasę i czosnek. Gotować jeszcze przez pół godziny. Wyciągnąć kiełbasę z żurku i odłożyć. Dodać zakwas – na początku połowę, a potem dolewać sprawdzając, czy nie jest za kwaśny. Doprawić przyprawami do smaku, dodać kiełbasę.

PRZEPIS: Filecik drobiowy panierowany, ziemniaki i surówka z białej kapusty (Alergeny: seler, gluten, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/7 sztuki (30g)
- Bułka tarta - 1/7 szklanki (15g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Surówka z białej kapusty - (35g)



Sposób przygotowania:

Przygotować fileta, podawać z ziemniakami i surówką

PRZEPIS: Jogurt truskawkowy, kruche ciastko (Alergeny: laktoza, jaja, gluten) - 1 porcja

- Banan - 1/6 sztuki (20g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 7 i 1/2 łyżki (150g)
- Truskawki - 1/5 szklanki (30g)
- Ciastka kruche - 2 sztuki (20g)



Sposób przygotowania:

Zblendować wszystkie składniki.

PRZEPIS: Chleb pszenno-żytni z masłem, pasta serowa z łososiem i koperkiem (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 1/2 plastra (15g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Chleb graham - 1 kromka (30g)
- Łosoś, wędzony - 1/8 opakowania (10g)



Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki

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

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/8 sztuki (10g)
- Bulion warzywny - 3/4 szklanki (200ml)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Makaron łazanki - 1/8 szklanki (10g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 1/3 łyżki (5g)
- Pomidor - 1/5 sztuki (35g)
- Liście kolendry, suszone - 1 łyżeczka (3g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Kukurydza, konserwowa - 1/2 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

Piersi kurczaka oczyścić z błonek i kostek, następnie pokroić na małe kawałeczki. Doprawić solą, obtoczyć w mieszance mąki, kurkumy i chili w proszku. Odłożyć. Zagotować bulion w średnim garnku i trzymać go na minimalnym ogniu pod przykryciem. Kukurydzę z puszki wyłożyć na sitko i przepłukać wodą. Pomidory sparzyć, obrać, wykroić gniazdo nasienne, usunąć pestki, a mięsz zmixować (można zastąpić pomidorami z puszki). Cebulę pokroić w kosteczkę. Rozgrzać dużą i głęboką patelnię, dodać masło, cebulę oraz papryczkę chili. Smażyć na umiarkowanym ogniu przez około 4 minuty, aż cebula będzie szklista, pod koniec dodać drobno posiekany czosnek. Zwiększyć ogień, dodać piersi kurczaka i obsmażyć przez około 1,5 minuty. Następnie dodać kukurydżę i pomidory, smażyć razem przez minutę. Wlać 1 szklankę gorącego bulionu i zagotować. Gotować przez około 3 minuty. Zawartość patelni przelać do reszty gorącego bulionu w garnku i zagotować na większym ogniu. Gotować przez 2 minuty. Odlać 1 szklankę zupy (bez kurczaka) i zmiksować ją blenderem. Przelać do reszty zupy, zagotować. Gotować jeszcze przez około 1 - 2 minuty, następnie dodać posiekaną kolendrę i wymieszać.

PRZEPIS: Racuchy z jabłkami (Alergeny: jaja, gluten, laktoza) - 3 porcje

- Jaja kurze, całe - 3/4 sztuki (45g)
- Cukier brązowy - 1 i 3/4 łyżki (21g)
- Cukier puder - 1 łyżka (10g)
- Jabłko - 1 sztuka (195g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Proszek do pieczenia - 3/4 łyżeczki (3g)
- Cynamon, mielony - 3/4 łyżeczki (3g)
- Mleko 2% tłuszczu - 2/3 szklanki (150ml)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 5 łyżek (75g)



Sposób przygotowania:

Mąkę zmiksować z mlekiem, jajkami i cukrem. Dodać proszek do pieczenia i cynamon. Jabłka obrać, oczyścić z gniazd nasiennych i zetrzeć na tarce z grubymi oczkami.

Dodać do ciasta i wymieszać. Smażyć na patelni teflonowej bez tłuszczu, aż będą rumiane.

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

- Jaja kurze, całe - 1/2 sztuki (25g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3 i 1/3 łyżki (40g)
- Borówka amerykańska, surowa - 1/2 garści (25g)
- Cukier waniliowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (25ml)
- Olej rzepakowy - 2/3 łyżki (6ml)
- Proszek do pieczenia - 1 i 1/2 łyżeczki (6g)
- Truskawki - 1/4 szklanki (35g)



Sposób przygotowania:

Przygotować ciasto.