



plan ŻYWIENIOWY

Przedszkole

09.03.2026 - 13.03.2026



SPÓŁDZIELNIA SOCJALNA
TRADYCJE REGIONALNE



poniedziałek (2026-03-09)	wtorek (2026-03-10)	środa (2026-03-11)	czwartek (2026-03-12)	piątek (2026-03-13)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb pszenny z masłem, szynką konserwową i papryką (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Gruszka	Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb kukurydziany z masłem, kiełbasą krakowską i pomidorem (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Mandarynki	Kuleczki wielozbożowe na mleku (Alergeny: laktoza, gluten, kakao) Weka z masłem i dżemem owocowym (Alergeny: gluten, laktoza) Banan	Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb pszenno-żytni z masłem, sałatą zieloną i jajkiem gotowanym (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) Pomarańcza	Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb wieloziarnisty z masłem, pastą pomidorową z makreli i szczypiorkiem (Alergeny: gluten, laktoza) Jabłko
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa meksykańska (Alergeny: gluten, jaja, seler) Makaron z truskawkami na jogurcie naturalnym (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) Kompot	Zupa pieczarkowa z makaronem (Alergeny: gluten, laktoza, seler, jaja) Schab duszony w sosie własnym, kasza i surówka z białej kapusty (Alergeny: gluten, seler) Kompot	Zupa krem z białych warzyw z grzankami (Alergeny: gluten, laktoza, seler) Kotlet pożarski z ziemniakami i surówka z marchewki i jabłka (Alergeny: jaja, laktoza, gluten) Kompot	Zupa z zielonej fasolki z zacierką (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) Mięso z udka kurczaka, ziemniaki i surówka pekińska (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) Kompot	Zupa ziemniaczana na wędzonce (Alergeny: laktoza, seler) Pierogi ruskie masłem omaszczony cebulką okraszane (Alergeny: gluten, laktoza, jaja, seler) Kompot
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Chleb graham z masłem, serem żółtym i ogórkiem zielonym (Alergeny: laktoza, gluten) Herbata owocowa	Bułeczka z kruszonką (Alergeny: gluten, jaja) Woda źródlana	Mini pizza (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Herbata owocowa	Kisiel owocowy, paluchy kukurydziane (Alergeny: gluten)	Ciasto marchewkowe (Alergeny: gluten, jaja, seler) Woda źródlana

poniedziałek (2026-03-09)	wtorek (2026-03-10)	środa (2026-03-11)	czwartek (2026-03-12)	piątek (2026-03-13)
<p>Energia: Kcal 1008 = 4244 kJ Kcal z tłuszczu 28,52 % Kcal z białka 12,82 % Kcal z węglowodanów 61,59 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 155,21 g Błonnik: 13,22 g Skrobia: 84,60 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 32,30 g Białko roślinne: 15,07 g Białko zwierzęce: 5,00 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 31,94 g Cholesterol: 114,85 mg</p>	<p>Energia: Kcal 989 = 4158 kJ Kcal z tłuszczu 25,11 % Kcal z białka 13,01 % Kcal z węglowodanów 65,58 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 162,14 g Błonnik: 18,00 g Skrobia: 80,72 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 32,16 g Białko roślinne: 15,77 g Białko zwierzęce: 11,91 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 27,59 g Cholesterol: 112,03 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1064 = 4459 kJ Kcal z tłuszczu 26,48 % Kcal z białka 12,07 % Kcal z węglowodanów 63,25 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 168,24 g Błonnik: 13,34 g Skrobia: 64,33 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 32,11 g Białko roślinne: 13,59 g Białko zwierzęce: 13,22 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 31,30 g Cholesterol: 71,70 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1017 = 4266 kJ Kcal z tłuszczu 29,73 % Kcal z białka 12,59 % Kcal z węglowodanów 61,62 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 156,68 g Błonnik: 22,25 g Skrobia: 82,05 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 32,02 g Białko roślinne: 17,20 g Białko zwierzęce: 9,40 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 33,60 g Cholesterol: 147,25 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1044 = 4377 kJ Kcal z tłuszczu 25,59 % Kcal z białka 13,86 % Kcal z węglowodanów 62,41 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 162,89 g Błonnik: 15,59 g Skrobia: 58,27 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 36,17 g Białko roślinne: 9,05 g Białko zwierzęce: 12,62 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 29,69 g Cholesterol: 122,45 mg</p>



09.03.2026 (poniedziałek)

► Śniadanie (E: 294kcal, B o.: 9.44g, T: 11.99g, W o.: 38.7g)

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 konserwową i papryką (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 149kcal, B o.: 4.33g, T: 7.3g, W o.: 17.02g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 559kcal, B o.: 17.68g, T: 11.55g, W o.: 101.02g)

Zupa meksykańska (Alergeny: gluten, jaja, seler) (E: 153kcal, B o.: 5.73g, T: 5.27g, W o.: 21.97g) 1 porcja

Makaron z truskawkami na jogurcie naturalnym (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) (E: 358kcal, B o.: 11.41g, T: 6.14g, W o.: 66.04g) 1 porcja

Kompot (E: 48kcal, B o.: 0.54g, T: 0.14g, W o.: 13.01g) 1 porcja

► Podwieczorek (E: 155kcal, B o.: 5.18g, T: 8.4g, W o.: 15.49g)

Chleb graham z masłem, serem żółtym i ogórkiem zielonym (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 154kcal, B o.: 5.16g, T: 8.4g, W o.: 15.4g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1008 kcal	Białko ogółem:	32.3 g
Tłuszcz:	31.94 g	Węglowodany ogółem:	155.21 g
Błonnik pokarmowy:	13.22 g		



10.03.2026 (wtorek)

► Śniadanie (E: 266kcal, B o.: 7.76g, T: 12.05g, W o.: 32.37g)

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 pomidorem (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 172kcal, B o.: 5.21g, T: 10.12g, W o.: 14.85g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 527kcal, B o.: 20.38g, T: 9.39g, W o.: 97.91g)

Zupa pieczarkowa z makaronem (Alergeny: gluten, laktoza, seler, jaja) (E: 155kcal, B o.: 6.05g, T: 3.05g, W o.: 28.1g) 1 porcja

Schab duszony w sosie własnym, kasza i surówka z białej kapusty (Alergeny: gluten, seler) (E: 311kcal, B o.: 13.46g, T: 6.06g, W o.: 53.51g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 196kcal, B o.: 4.02g, T: 6.15g, W o.: 31.86g)

Bułeczka z kruszonką (Alergeny: gluten, jaja) (E: 196kcal, B o.: 4.02g, T: 6.15g, W o.: 31.86g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	989 kcal	Białko ogółem:	32.16 g
Tłuszcz:	27.59 g	Węglowodany ogółem:	162.14 g
Błonnik pokarmowy:	18 g		



11.03.2026 (środa)

► Śniadanie (E: 365kcal, B o.: 9.55g, T: 8.76g, W o.: 63.02g)

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 dżemem owocowym (Alergeny: gluten, laktoza) (E: 93kcal, B o.: 0.87g, T: 4.74g, 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: 482kcal, B o.: 15.93g, T: 13.74g, W o.: 77.53g)

Zupa krem z białych warzyw z grzankami (Alergeny: gluten, laktoza, seler) (E: 159kcal, B o.: 4.01g, T: 7.22g, W o.: 20.81g) 1 porcja

Kotlet pożarski z ziemniakami i surówka z marchewki i jabłka (Alergeny: jaja, laktoza, gluten) (E: 310kcal, B o.: 11.79g, T: 6.47g, W o.: 53.49g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 217kcal, B o.: 6.63g, T: 8.8g, W o.: 27.69g)

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

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1064 kcal	Białko ogółem:	32.11 g
Tłuszcz:	31.3 g	Węglowodany ogółem:	168.24 g
Błonnik pokarmowy:	13.34 g		



12.03.2026 (czwartek)

► Śniadanie (E: 274kcal, B o.: 10.28g, T: 12.14g, W o.: 31.33g)

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

Chleb pszenno-żytni z masłem, sałatą zieloną i jajkiem gotowanym (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) (E: 140kcal, B o.: 4.87g, T: 7.45g, W o.: 12.75g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 487kcal, B o.: 17.1g, T: 12.5g, W o.: 82.67g)

Zupa z zielonej fasolki z zacierką (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) (E: 138kcal, B o.: 5.11g, T: 2.35g, W o.: 25.73g) 1 porcja

Mięsko z udka kurczaka, ziemniaki i surówka pekińska (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 289kcal, B o.: 11.18g, T: 9.86g, W o.: 41.08g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 256kcal, B o.: 4.64g, T: 8.96g, W o.: 42.68g)

Kisiel owocowy, paluchy kukurydziane (Alergeny: gluten) (E: 256kcal, B o.: 4.64g, T: 8.96g, W o.: 42.68g) 1 porcja

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1017 kcal	Białko ogółem:	32.02 g
Tłuszcz:	33.6 g	Węglowodany ogółem:	156.68 g
Błonnik pokarmowy:	22.25 g		



13.03.2026 (piątek)

► Śniadanie (E: 301kcal, B o.: 13.07g, T: 12.87g, W o.: 34.25g)

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, pasta pomidorową z makreli i szczypiorkiem (Alergeny: gluten, laktoza) (E: 202kcal, B o.: 10.72g, T: 10.74g, W o.: 15.83g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 491kcal, B o.: 17.09g, T: 6.71g, W o.: 93.09g)

Zupa ziemniaczana na wędzonce (Alergeny: laktoza, seler) (E: 120kcal, B o.: 4.16g, T: 3.91g, W o.: 17.91g) 1 porcja

Pierogi ruskie masłem omaszczone cebulką okraszone (Alergeny: gluten, laktoza, jaja, seler) (E: 314kcal, B o.: 12.19g, T: 2.55g, W o.: 60.08g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 252kcal, B o.: 6.01g, T: 10.11g, W o.: 35.55g)

Ciasto marchewkowe (Alergeny: gluten, jaja, seler) (E: 252kcal, B o.: 6.01g, T: 10.11g, W o.: 35.55g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1044 kcal	Białko ogółem:	36.17 g
Tłuszcz:	29.69 g	Węglowodany ogółem:	162.89 g
Błonnik pokarmowy:	15.59 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 konserwową i papryką (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Chleb pszenny - 1 i 1/4 kromki (30g)
- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (10g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Szynka konserwowa - 1/2 plastra (10g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki.

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

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/8 sztuki (6g)
- Bulion warzywny - 3/4 szklanki (200ml)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Makaron łazanki - 1/8 szklanki (10g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 1/3 łyżki (5g)
- Pomidor - 1/3 sztuki (55g)
- 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. Kukurydżę 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 przełożyć do reszty gorącego bulionu w garnku i zagotować na większym ogniu. Gotować przez 2 minuty. Odląć 1 szklankę zupy (bez kurczaka) i zmiksować ją blenderem. Przełać do reszty zupy, zagotować. Gotować jeszcze przez około 1 - 2 minuty, następnie dodać posiekaną kolendrę i wymieszać.

PRZEPIS: Makaron z truskawkami na jogurcie naturalnym (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) - 1 porcja

- Makaron dwujajeczny - 3/4 szklanki (65g)
- Cukier - 1/2 łyżki (6g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 3 i 1/4 łyżki (65g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Truskawki, mrożone - 1/2 szklanki (75g)
- Masło ekstra - 1/5 plastra (2g)

**Sposób przygotowania:**

Makaron ugotować al dente zgodnie z instrukcją. W misce wymieszać jogurt z cukrem. Rozmrożone truskawki pokroić na ćwiartki. Makaron wyłożyć na talerze, polać jogurtem i dorzucić truskawki.

PRZEPIS: Kompot - 1 porcja

- Maliny - 1/2 garści (35g)
- Truskawki - 1/8 szklanki (8g)
- Miód - 1/3 łyżki (10g)

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Chleb graham z masłem, serem żółtym i ogórkiem zielonym (Alergeny: laktoza, gluten) - 1 porcja

- Ogórek - 1/8 sztuki (15g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Chleb graham - 1 kromka (30g)
- Ser żółty z kminkiem - 1/2 plastra (10g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki

PRZEPIS: Herbata owocowa - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Zaparzyć herbatę.

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 kukurydziany z masłem, kiełbasą krakowską i pomidorem (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Kiełbasa krakowska, sucha - 2 plastry (10g)
- Chleb z mąki kukurydzianej - 3/4 kromki (30g)
- Pomidor - 1/8 sztuki (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 - 1/8 sztuki (15g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- 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. Odląć część bulionu, wymieszać ze śmietaną i dolać do zupy. Podawać z natką pietruszki.

PRZEPIS: Schab duszony w sosie własnym, kasza i surówka z białej kapusty (Alergeny: gluten, seler) - 6 porcji

- Kapusta biała - 1/7 sztuki (330g)
- Oliwa z oliwek - 2 łyżki (20ml)
- Liście kolendry, suszone - 1 łyżeczka (3g)
- Majeranek, suszony - 1 łyżeczka (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Kasza jęczmienna, pęczak - 3 i 3/4 woreczka (390g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 3/4 porcji (180g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)

**Sposób przygotowania:**

Schab opłukać i osuszyć. Natrzeć mięso 1 łyżką soku z cytryny. Do miseczki wsypać czarny pieprz, sól, chilli, kolendrę i majeranek, dodać oliwę i dokładnie wymieszać. Nasmarować schab ziołami. Mięso dusić w sosie własnym aż do miękkości. Podawać z kaszą i surówką.

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

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 2 łyżki (25g)
- Cukier - 2/3 łyżki (8g)
- Cukier puder - 1/2 łyżki (5g)
- Drożdże piekarskie, prasowane - 1/8 kostki (2g)
- Margaryna 80% tłuszczu - 1/3 plastra (6g)

**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 - (30g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować śniadanie.

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

- Dżem truskawkowy, niskosłodzony - 1 i 1/3 łyżeczki (20g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Bułka pszenna - (30g)

**Sposób przygotowania:**

Wekę posmarować masłem i miodem.

PRZEPIS: Zupa krem z białych warzyw z grzankami (Alergeny: gluten, laktoza, seler) - 1 porcja

- Bulion warzywny - 1/3 szklanki (100ml)
- Kajzerki - 1/3 sztuki (20g)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Czosnek - 2 ząbki (10g)
- Kalafior - 1/8 porcji (10g)
- Oliwa z oliwek - 2/3 łyżki (6ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Por - 1/8 sztuki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Sól biała - 5 szczypt (5g)

**Sposób przygotowania:**

Warzywa upiec w piekarniku, a następnie zblendować. Podawać z grzankami.

PRZEPIS: Kotlet pożarski z ziemniakami i surówka z marchewki i jabłka (Alergeny: jaja, laktoza, gluten) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/4 sztuki (20g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/8 sztuki (20g)
- Jabłko - 1/8 sztuki (15g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Marchew - 3/4 sztuki (35g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10ml)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Ziemniaki, średnie - 1 i 2/3 sztuki (150g)

**Sposób przygotowania:**

Kotlety usmażyć na maśle, podawać z ziemniakami i surówką z marchewki.

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

- Jaja kurze, całe - 1/3 sztuki (20g)
- Chleb graham, pszenno-żytni - 1 kromka (30g)
- Sałata - 1/8 sztuki (10g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki.

PRZEPIS: Zupa z zielonej fasolki z zacierką (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) - 1 porcja

- Makaron dwujajeczny - 1/3 szklanki (25g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Czosnek - 1 i 1/4 ząbka (6g)
- Fasola szparagowa - 1/4 garści (25g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/3 łyżki (7g)
- Pietruszka, liście - 2 i 1/2 łyżeczki (15g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1/5 plastra (2g)

**Sposób przygotowania:**

Posiekać cebulę i czosnek. Zeszklić na rozgrzanym maśle, dodać pokrojoną na mniejsze kawałki fasolkę. Zalać wrzątkiem i gotować na dużym ogniu przez 30 minut. Wystudzić. Do zupy dodać jogurt naturalny. Doprawić solą i pieprzem. Natkę posiekać, wrzucić do kremu, podgrzać. Podawać na gorąco.

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

- Cebula czerwona - 1/7 sztuki (15g)
- Kapusta pekińska - 1 i 1/3 liścia (65g)
- Ogórek - 1/8 sztuki (10g)
- Olej rzepakowy - 2/3 łyżki (6ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (35g)
- Majonez light - 1/4 łyżki (6g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować mięso i podawać z ziemniakami i surówką.

PRZEPIS: Kisiel owocowy, paluchy kukurydziane (Alergeny: gluten) - 1 porcja

- Wiórki kokosowe - 2 łyżki (12g)
- Chrupki kukurydziane - 5 garści (25g)
- Mąka ziemniaczana - 1/3 łyżki (10g)
- 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: Chleb wieloziarnisty z masłem, pasta pomidorową z makreli i szczypiorkiem (Alergeny: gluten, laktoza) - 1 porcja

- Szczypiorek - 3 łyżki (15g)
- Filety z makreli w kremie pomidorowym Lisner - 1/8 puszki (15g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 2/3 plastra (20g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Chleb wieloziarnisty - 2/3 kromki (30g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki z pastą.

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

- Bulion warzywny - 1/6 szklanki (38ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Oliwa z oliwek - 1/5 łyżki (2ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (85g)
- Gałka muszkatołowa, mielona - 1 szczypta (1g)
- Indyk, wędzony - 1/8 porcji (8g)

**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: Pierogi ruskie masłem omaszczone cebulką okraszone (Alergeny: gluten, laktoza, jaja, seler) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (6g)
- Cebula - 1/7 sztuki (14g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 4 i 3/4 łyżki (57g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser twarogowy, chudy - 2/3 plastra (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 3/4 sztuki (71g)
- Masło ekstra - 1/8 plastra (1g)



Sposób przygotowania:

Ziemniaki ugotować w osolonej wodzie. Cebulkę zeszklić na teflonowej patelni bez tłuszczu, ciągle mieszając – ewentualnie dodać trochę wody, żeby się nie przypaliła. Ser odcisnąć z wody na sitku. Wymieszać ser z cebulką i ziemniakami, doprawić mocno pieprzem i dodać sól. Mąkę przesiać na stolnicy, dodać trochę soli i

wyrabiać z ciepłą wodą. Jeśli ciasto będzie zbyt gęste, dodać trochę wody, jeśli zbyt miękkie, dodać mąki. Odłożyć owinięte w folię ciasto na minimum 30 minut do lodówki – wtedy będzie się łatwiej wałkowało. Ciasto rozwałkować na cienkie placki, szklanką wycinać z niego kółka. Na każde kółko nałożyć porcję farszu, złożyć na pół i skleić mocno tak, aby farsz nie wypadł. Zagotować osoloną wodę, włożyć pierogi do garnka porcjami 6-10 sztuk w zależności od pojemności garnka. Gotować 3-5 minut, aż wypłyną. Można podawać z podsmażoną na patelni szynką.

PRZEPIS: Ciasto marchewkowe (Alergeny: gluten, jaja, seler) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (15g)
- Mąka pszenna, typ 550 - 3 łyżki (35g)
- Cukier - 1/2 łyżki (6g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Olej rzepakowy - 3/4 łyżki (8ml)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Przygotować ciasto