plan ŻYWIENIOWY

Przedszkole

19.10.2026 - 23.10.2026

SPÓŁDZIELNIA SOCJALNA
TRADYCJE REGIONALNE

poniedziałek (2026-10-19)	wtorek (2026-10-20)	środa (2026-10-21)	czwartek (2026-10-22)	piątek (2026-10-23)
Śniadanie	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**
Kawa zbożowa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb pszenno-żytni z masłem, serem żółtym i ogórkiem zielonym (Alergeny: gluten, laktoza) Jabłko	Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb kukurydziany z masłem, indykiem pieczonym i rzodkiewką (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Śliwka	Kuleczki wielozbożowe na mleku (Alergeny: laktoza, gluten, kakao) Weka z masłem, twarożkiem i dżemem owocowym (Alergeny: gluten, laktoza) Banan	Kawa zbożowa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb pszenny z masłem, pasta serowa z łososiem i koperkiem (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Mandarynki	Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb wieloziarnisty z masłem, sałatą zieloną i jajkiem gotowanym (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) Gruszka
Obiad	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**
Zupa Neapolitańska z kurczakiem (Alergeny: gluten, seler, jaja) Makaron z truskawkami na jogurcie naturalnym (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) Woda mineralna	Zupa brokułowa z zacierką (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) Kotlet schabowy panierowany, ziemniaki i surówka różowa (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) Kompot	Rosół z makaronem (Alergeny: gluten, seler, jaja) Spaghetti warzywne z soczewicą (Alergeny: gluten, seler) Kompot	Zupa chłopska (Alergeny: gluten, seler) Pieczeń drobiowa w sosie jarzynowym, kasza i mizeria (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) Woda źródlana	Zupa z soczewicy (Alergeny: gluten, seler) Ryba panierowana miruna z ziemniakami i surówka z kapusty kiszonej (Alergeny: ryby, gluten, jaja, seler) Kompot
Podwieczorek	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**
Bułka pszenna z masłem, szynką domową i pomidorem (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Herbata owocowa	Mini drożdżówka z marmoladą (Alergeny: gluten, jaja) Woda źródlana	Mini pizza (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Herbata owocowa	Shake kakaowo-bananowy na jogurcie naturalnym, paluchy kukurydziane (Alergeny: laktoza, gluten, kakao)	Domowy serniczek na zimno, biszkopty (Alergeny: laktoza, gluten, jaja)

poniedziałek (2026-10-19)	wtorek (2026-10-20)	środa (2026-10-21)	czwartek (2026-10-22)	piątek (2026-10-23)
Energia: Kcal 1022 = 4288 kJ Kcal z tłuszczy 27,35 % Kcal z białka 13,03 % Kcal z węglowodanów 61,12 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 156,17 g Błonnik: 13,24 g Skrobia: 91,38 g **Białko:** Białko ogółem: 33,29 g Białko roślinne: 17,73 g Białko zwierzęce: 9,11 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 31,06 g Cholesterol: 106,76 mg	**Energia:** Kcal 1015 = 4258 kJ Kcal z tłuszczy 28,80 % Kcal z białka 12,89 % Kcal z węglowodanów 61,19 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 155,26 g Błonnik: 15,85 g Skrobia: 68,71 g **Białko:** Białko ogółem: 32,72 g Białko roślinne: 11,97 g Białko zwierzęce: 11,93 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 32,48 g Cholesterol: 126,04 mg	**Energia:** Kcal 1089 = 4547 kJ Kcal z tłuszczy 22,68 % Kcal z białka 13,22 % Kcal z węglowodanów 66,19 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 180,20 g Błonnik: 18,36 g Skrobia: 77,74 g **Białko:** Białko ogółem: 35,99 g Białko roślinne: 11,47 g Białko zwierzęce: 9,72 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 27,44 g Cholesterol: 35,55 mg	**Energia:** Kcal 1007 = 4239 kJ Kcal z tłuszczy 25,82 % Kcal z białka 14,16 % Kcal z węglowodanów 63,07 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 158,78 g Błonnik: 15,98 g Skrobia: 95,53 g **Białko:** Białko ogółem: 35,65 g Białko roślinne: 14,67 g Białko zwierzęce: 18,07 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 28,89 g Cholesterol: 87,68 mg	**Energia:** Kcal 1013 = 4189 kJ Kcal z tłuszczy 26,50 % Kcal z białka 14,38 % Kcal z węglowodanów 61,56 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 155,89 g Błonnik: 20,39 g Skrobia: 79,17 g **Białko:** Białko ogółem: 36,41 g Białko roślinne: 8,89 g Białko zwierzęce: 4,70 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 29,83 g Cholesterol: 105,38 mg

19.10.2026 (poniedziałek)

Śniadanie (E: 249kcal, B o.: 7.21g, T: 10.56g, W o.: 31.51g)

Kawa zbożowa 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 ogórkiem zielonym (Alergeny: gluten, laktoza) (E: 150kcal, B o.: 4.86g, T: 8.43g, W o.: 13.09g)	1 porcja
Jabłko (E: 50kcal, B o.: 0.4g, T: 0.4g, W o.: 12.1g)	2/3 sztuki (100g)

Obiad (E: 625kcal, B o.: 21.2g, T: 14.15g, W o.: 106.58g)

Zupa Neapolitańska z kurczakiem (Alergeny: gluten, seler, jaja) (E: 149kcal, B o.: 9.75g, T: 1.3g, W o.: 25.85g)	1 porcja
Makaron z truskawkami na jogurcie naturalnym (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) (E: 476kcal, B o.: 11.45g, T: 12.85g, W o.: 80.73g)	1 porcja
Woda mineralna (E: 0kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 0g)	1 porcja

Podwieczorek (E: 148kcal, B o.: 4.88g, T: 6.35g, W o.: 18.08g)

Bułka pszenna z masłem, szynką domową i pomidorem (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 147kcal, B o.: 4.86g, T: 6.35g, W o.: 17.99g)	1 porcja
Herbata owocowa (E: 1kcal, B o.: 0.02g, T: 0g, W o.: 0.09g)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1022 kcal	**Białko ogółem:**	33.29 g
Tłuszcz:	31.06 g	**Węglowodany ogółem:**	156.17 g
Błonnik pokarmowy:	13.24 g		

20.10.2026 (wtorek)

Śniadanie (E: 285kcal, B o.: 9.12g, T: 12.92g, W o.: 33.87g)

Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) (E: 87kcal, B o.: 4.51g, T: 4.49g, W o.: 7.28g)	1 porcja
Chleb kukurydziany z masłem, indykiem pieczonym i rzodkiewką (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 149kcal, B o.: 4.01g, T: 8.13g, W o.: 14.89g)	1 porcja
Śliwka (E: 49kcal, B o.: 0.6g, T: 0.3g, W o.: 11.7g)	100g

Obiad (E: 514kcal, B o.: 19.1g, T: 14.08g, W o.: 83.13g)

Zupa brokułowa z zacierką (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 107kcal, B o.: 3.59g, T: 4.89g, W o.: 13.46g)	1 porcja
Kotlet schabowy panierowany, ziemniaki i surówka różowa (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 363kcal, B o.: 15.25g, T: 9.02g, W o.: 58.96g)	1 porcja
Kompot (E: 44kcal, B o.: 0.26g, T: 0.17g, W o.: 10.71g)	1 porcja

Podwieczorek (E: 216kcal, B o.: 4.5g, T: 5.48g, W o.: 38.26g)

Mini drożdżówka z marmoladą (Alergeny: gluten, jaja) (E: 216kcal, B o.: 4.5g, T: 5.48g, W o.: 38.26g)	2 porcje
Woda źródlana (E: 0kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 0g)	1/3 szklanki (100ml)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1015 kcal	**Białko ogółem:**	32.72 g
Tłuszcz:	32.48 g	**Węglowodany ogółem:**	155.26 g
Błonnik pokarmowy:	15.85 g		

21.10.2026 (środa)

Śniadanie (E: 358kcal, B o.: 10.6g, T: 9.42g, W o.: 58.58g)

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, twarożkiem i dżemem owocowym (Alergeny: gluten, laktoza) (E: 86kcal, B o.: 1.92g, T: 5.4g, W o.: 7.3g)	1 porcja
Banan (E: 97kcal, B o.: 1g, T: 0.3g, W o.: 23.5g)	3/4 sztuki (100g)

Obiad (E: 528kcal, B o.: 19.21g, T: 9.36g, W o.: 96.8g)

Rosół z makaronem (Alergeny: gluten, seler, jaja) (E: 89kcal, B o.: 3.89g, T: 0.92g, W o.: 17.72g)	1 porcja
Spaghetti warzywne z soczewicą (Alergeny: gluten, seler) (E: 429kcal, B o.: 15.24g, T: 8.39g, W o.: 76.67g)	1 porcja
Kompot (E: 10kcal, B o.: 0.08g, T: 0.05g, W o.: 2.41g)	1 porcja

Podwieczorek (E: 203kcal, B o.: 6.18g, T: 8.66g, W o.: 24.82g)

Mini pizza (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 202kcal, B o.: 6.16g, T: 8.66g, W o.: 24.73g)	1 porcja
Herbata owocowa (E: 1kcal, B o.: 0.02g, T: 0g, W o.: 0.09g)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1089 kcal	**Białko ogółem:**	35.99 g
Tłuszcz:	27.44 g	**Węglowodany ogółem:**	180.2 g
Błonnik pokarmowy:	18.36 g		

22.10.2026 (czwartek)

Śniadanie (E: 249kcal, B o.: 9.51g, T: 8.72g, W o.: 34.92g)

Kawa zbożowa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 49kcal, B o.: 1.95g, T: 1.73g, W o.: 6.32g)	1 porcja
Chleb pszenny z masłem, pasta serowa z łososiem i koperkiem (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 155kcal, B o.: 6.96g, T: 6.79g, W o.: 17.4g)	1 porcja
Mandarynki (E: 45kcal, B o.: 0.6g, T: 0.2g, W o.: 11.2g)	1 i 1/2 sztuki (100g)

Obiad (E: 542kcal, B o.: 19.44g, T: 16.02g, W o.: 84.56g)

Zupa chłopska (Alergeny: gluten, seler) (E: 206kcal, B o.: 4.56g, T: 11.16g, W o.: 23.19g)	1 porcja
Pieczeń drobiowa w sosie jarzynowym, kasza i mizeria (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 336kcal, B o.: 14.88g, T: 4.86g, W o.: 61.37g)	1 porcja
Woda źródlana (E: 0kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 0g)	1/3 szklanki (100ml)

Podwieczorek (E: 216kcal, B o.: 6.7g, T: 4.15g, W o.: 39.3g)

Shake kakaowo-bananowy na jogurcie naturalnym, paluchy kukurydziane (Alergeny: laktoza, gluten, kakao) (E: 216kcal, B o.: 6.7g, T: 4.15g, W o.: 39.3g)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1007 kcal	**Białko ogółem:**	35.65 g
Tłuszcz:	28.89 g	**Węglowodany ogółem:**	158.78 g
Błonnik pokarmowy:	15.98 g		

23.10.2026 (piątek)

Śniadanie (E: 278kcal, B o.: 9.36g, T: 11.66g, W o.: 34.4g)

Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) (E: 87kcal, B o.: 4.51g, T: 4.49g, W o.: 7.28g)	1 porcja
Chleb wieloziarnisty z masłem, sałatą zieloną i jajkiem gotowanym (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) (E: 133kcal, B o.: 4.25g, T: 6.97g, W o.: 12.72g)	1 porcja
Gruszka (E: 58kcal, B o.: 0.6g, T: 0.2g, W o.: 14.4g)	3/4 sztuki (100g)

Obiad (E: 631kcal, B o.: 22.68g, T: 16.88g, W o.: 102.36g)

Zupa z soczewicy (Alergeny: gluten, seler) (E: 266kcal, B o.: 10.16g, T: 7.14g, W o.: 42.8g)	1 porcja
Ryba panierowana miruna z ziemniakami i surówka z kapusty kiszonej (Alergeny: ryby, gluten, jaja, seler) (E: 320kcal, B o.: 12.22g, T: 9.53g, W o.: 48.64g)	1 porcja
Kompot (E: 45kcal, B o.: 0.3g, T: 0.21g, W o.: 10.92g)	1 porcja

Podwieczorek (E: 104kcal, B o.: 4.37g, T: 1.29g, W o.: 19.13g)

Domowy serniczek na zimno, biszkopty (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) (E: 104kcal, B o.: 4.37g, T: 1.29g, W o.: 19.13g)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1013 kcal	**Białko ogółem:**	36.41 g
Tłuszcz:	29.83 g	**Węglowodany ogółem:**	155.89 g
Błonnik pokarmowy:	20.39 g		

PRZEPIS: Kawa zbożowa 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 ogórkiem zielonym (Alergeny: gluten, laktoza) - 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki

PRZEPIS: Zupa Neapolitańska z kurczakiem (Alergeny: gluten, seler, jaja) - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/7 sztuki (25g)
- Makaron dwujajeczny - 1/5 szklanki (15g)
- Przecier pomidorowy - 2/3 łyżki (10g)
- Majeranek, suszony - 1 łyżeczka (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/2 szklanki (45g)
- Bulion rosołowy - 1/3 szklanki (100ml)
- Ziemniaki, średnie - 1/3 sztuki (35g)
- Passata - 1/8 szklanki (15g)

Sposób przygotowania:

Przygotować zupę

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

- Makaron dwujajeczny - 1 i 1/4 szklanki (85g)
- Cukier - 2/3 łyżki (8g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 3/4 łyżki (15g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Truskawki, mrożone - 1/2 szklanki (86g)

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: Woda mineralna - 1 porcja

- Woda - 1/3 szklanki (100ml)

Sposób przygotowania:

Woda.

PRZEPIS: Bułka pszenna z masłem, szynką domową i pomidorem (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Bułka pszenna zwykła - 1/3 sztuki (30g)
- Pomidor - 1/8 sztuki (15g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Szynka wieprzowa - 1/2 plastra (10g)

Sposób przygotowania:

Przygotować bułkę.

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, indykiem pieczonym i rzodkiewką (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Chleb z mąki kukurydzianej - 3/4 kromki (30g)
- Rzodkiewka - 2/3 sztuki (10g)
- Szynka z indyka - 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

- Brokuły, mrożone - 1/8 opakowania (35g)
- Bulion warzywny - 1/3 szklanki (100ml)
- Makaron zacierka - 1/8 szklanki (15g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (3ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)

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 panierowany, ziemniaki i surówka różowa (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (45g)
- Kapusta czerwona - 1/3 szklanki (45g)
- Ogórki konserwowe - 1 sztuka (10g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka czerwona, konserwowa - 1/3 plastra (10g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/8 porcji (30g)
- Majonez light - 1/4 łyżki (6g)

Sposób przygotowania:

Przygotować kotleta i podawać z ziemniakami i surówką.

PRZEPIS: Kompot - 1 porcja

- Cukier - 1/2 łyżki (6g)
- Jabłko - 1/8 sztuki (15g)
- Truskawki - 1/8 szklanki (15g)
- Śliwka - (15g)

Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Mini drożdżówka z marmoladą (Alergeny: gluten, jaja) - 2 porcje

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 2/3 łyżki (20g)
- Cukier - 2/3 łyżki (8g)
- Cukier puder - 2/3 łyżki (6g)
- Drożdże piekarskie, prasowane - 1/8 kostki (10g)
- Marmolada wieloowocowa - 2/3 łyżki (14g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (4ml)

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, twarożkiem i dżemem owocowym (Alergeny: gluten, laktoza) - 1 porcja

- Dżem truskawkowy, niskosłodzony - 1 łyżeczka (15g)
- Twaróg półtłusty, mielony - 1/3 plastra (10g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Bułka pszenna - (30g)

Sposób przygotowania:

Wekę posmarować masłem i miodem.

PRZEPIS: Rosół z makaronem (Alergeny: gluten, seler, jaja) - 1 porcja

- Skrzydło indyka - (1g)
- Noga (udo) kurczaka - 1/8 sztuki (1g)
- Kapusta włoska - 1/8 liścia (2g)
- Makaron gniazda, nitki - 1/3 sztuki (15g)
- Marchew - 1/2 sztuki (24g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/8 sztuki (14g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wołowina, szponder - 1/8 porcji (1g)

Sposób przygotowania:

Wlać 3 litry wody do garnka. Nastawić wodę, wrzucić umyte udka. Po kolei kroić wszystkie warzywa i wrzucać je do garnka. Dodać ziele angielskie i liść laurowy, a następnie sól i pieprz do smaku. Po wrzuceniu warzyw zostawić rosół na małym gazie na 1-1.5 godziny. Podawać z makaronem.

PRZEPIS: Spaghetti warzywne z soczewicą (Alergeny: gluten, seler) - 1 porcja

- Soczewica czerwona, nasiona suche - 1/8 szklanki (20g)
- Cebula - 1/7 sztuki (15g)
- Czosnek - 3/4 ząbka (4g)
- Makaron spaghetti - 1/3 garści (65g)
- Marchew - 2/3 sztuki (25g)
- Olej rzepakowy - 2/3 łyżki (6ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Przecier pomidorowy - 2/3 łyżki (10g)
- Bazylia, suszona - 5 łyżeczek (5g)
- Oregano, suszone - 1 i 1/3 łyżeczki (4g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/4 szklanki (25g)
- Passata - 1/8 szklanki (25g)

Sposób przygotowania:

Przygotować spaghetti.

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)
- Passata - 1/8 szklanki (10g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)

Sposób przygotowania:

Przygotować ciasto i upiec mini pizze

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

- Chleb pszenny - 1 i 1/4 kromki (30g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 1/3 plastra (10g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Łosoś, wędzony - 1/8 opakowania (10g)
- Koper, świeży - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)

Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki

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

- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/7 woreczka (15g)
- Kapusta kiszona, w zalewie, słoik - 1/7 szklanki (15g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/4 szklanki (25g)
- Ziemniaki, późne - 1/5 sztuki (20g)
- Bulion rosołowy - 1/3 szklanki (100ml)
- Ziemniaki, średnie - 1/4 sztuki (25g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/8 sztuki (10g)

Sposób przygotowania:

Z wszystkich składników przygotować zupę.

PRZEPIS: Pieczeń drobiowa w sosie jarzynowym, kasza i mizeria (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Kasza jęczmienna, perłowa - 2/3 woreczka (65g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/7 sztuki (30g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Ogórek - 1/4 sztuki (45g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/3 szklanki (35g)
- Ciecierzyca gotowana - 1/2 łyżki (10g)
- Koper, świeży - 1 i 1/2 łyżeczki (6g)

Sposób przygotowania:

Przygotować pieczeń i podawać z kaszą i mizerią.

PRZEPIS: Shake kakaowo-bananowy na jogurcie naturalnym, paluchy kukurydziane (Alergeny: laktoza, gluten, kakao) - 1 porcja

- Banan - 1/4 sztuki (30g)
- Chrupki kukurydziane - 3 garście (15g)
- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Herbatniki - 2 sztuki (10g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 4 łyżki (80g)
- Kakao 16%, proszek - 1/3 łyżki (4g)
- Truskawki - 1/8 szklanki (10g)

Sposób przygotowania:

Przygotować shake.

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

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (15g)
- 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 soczewicy (Alergeny: gluten, seler) - 1 porcja

- Makaron bezjajeczny - 1/3 szklanki (25g)
- Bulion warzywny - 1/3 szklanki (100ml)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Oliwa z oliwek - 2/3 łyżki (6ml)
- Pietruszka, liście - 2 i 1/2 łyżeczki (15g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Soczewica, nasiona suche - 1/8 szklanki (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/2 szklanki (45g)
- Passata - 1/8 szklanki (15g)

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 - 2/3 szklanki (75g)
- Miruna, filet - 1/8 sztuki (35g)
- Oliwa z oliwek - 3/4 łyżki (8ml)
- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (25g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)
- Ziemniaki - 2 i 1/4 sztuki (200g)

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: Domowy serniczek na zimno, biszkopty (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) - 1 porcja

- Biszkopty - 6 i 2/3 sztuki (20g)
- Borówka amerykańska, mrożona - 1/8 opakowania (20g)
- Galaretka o smaku cytrynowym Dr. Oetker - 1/8 porcji (10g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Twaróg półtłusty, mielony - 1/3 plastra (10g)

Sposób przygotowania:

Przygotować deserki