



plan ŻYWIENIOWY

Przedszkole

20.04.2026 - 24.04.2026



SPÓŁDZIELNIA SOCJALNA
TRADYCJE REGIONALNE



poniedziałek (2026-04-20)	wtorek (2026-04-21)	środa (2026-04-22)	czwartek (2026-04-23)	piątek (2026-04-24)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb pszenno-żytni z masłem, kurczakiem z bobrownik i ogórkiem zielonym (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Gruszka	Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb kukurydziany z masłem, serem żółtym i papryką czerwoną (Alergeny: laktoza, gluten) Banan	Kuleczki wielozbożowe na mleku (Alergeny: laktoza, gluten, kakao) Weka z masłem i twarogiem na słodko z kawałkami brzoskwini (Alergeny: laktoza, gluten) Mandarynki	Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb pszenny z masłem, schabem pieczonym i pomidorem (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Kiwi	Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb graham z masłem i pastą jajeczną ze szczypiorkiem (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) Jabłko
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa meksykańska (Alergeny: gluten, jaja, seler) Ryż z prażonymi jabłkami i cynamonem (Alergeny: laktoza, gluten) Kompot	Zupa koperkowa z zacierką (Alergeny: gluten, laktoza, seler, jaja) Kotlet schabowy z ziemniakami i surówka z białej kapusty (Alergeny: gluten, seler, jaja) Kompot	Zupa jarzynowa z makaronem (Alergeny: seler, laktoza, gluten, jaja) Pulpety drobiowe w sosie pieczarkowym, kasza i surówka z marchewki i ananasa (Alergeny: gluten, jaja, seler) Kompot	Rosół z makaronem (Alergeny: gluten, seler, jaja) Devolay z masłem i serem, ziemniaki i surówka z ogórków (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) Kompot	Zupa chłopska (Alergeny: gluten, seler) Pierogi ruskie masłem omaszczony cebulką okraszane (Alergeny: gluten, laktoza, jaja, seler) Kompot
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Budyń waniliowy, wafelek kakaowy (Alergeny: gluten, laktoza)	Bułeczka z kruszonką (Alergeny: gluten, jaja) Woda źródlana	Bułka grahamka z masłem, kielbasą żywiecką i sałatą zieloną (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Herbata owocowa	Shake kakaowo-bananowy, paluchy kukurydziane (Alergeny: laktoza, gluten, kakao)	Mini drożdżówka z marmoladą (Alergeny: gluten, jaja) Woda źródlana

poniedziałek (2026-04-20)	wtorek (2026-04-21)	środa (2026-04-22)	czwartek (2026-04-23)	piątek (2026-04-24)
<p>Energia: Kcal 1018 = 4273 kJ Kcal z tłuszczu 25,21 % Kcal z białka 12,20 % Kcal z węglowodanów 65,01 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 165,44 g Błonnik: 16,30 g Skrobia: 72,24 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 31,05 g Białko roślinne: 9,39 g Białko zwierzęce: 11,80 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 28,52 g Cholesterol: 62,98 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1009 = 4238 kJ Kcal z tłuszczu 29,27 % Kcal z białka 12,86 % Kcal z węglowodanów 61,61 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 155,42 g Błonnik: 18,50 g Skrobia: 72,22 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 32,44 g Białko roślinne: 11,42 g Białko zwierzęce: 11,07 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 32,82 g Cholesterol: 145,54 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1062 = 4460 kJ Kcal z tłuszczu 26,58 % Kcal z białka 13,43 % Kcal z węglowodanów 62,13 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 164,96 g Błonnik: 19,74 g Skrobia: 69,55 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 35,66 g Białko roślinne: 14,98 g Białko zwierzęce: 10,18 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 31,37 g Cholesterol: 100,13 mg</p>	<p>Energia: Kcal 996 = 4183 kJ Kcal z tłuszczu 25,83 % Kcal z białka 14,51 % Kcal z węglowodanów 62,72 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 156,17 g Błonnik: 14,68 g Skrobia: 71,03 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 36,13 g Białko roślinne: 15,00 g Białko zwierzęce: 13,91 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 28,58 g Cholesterol: 98,04 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1029 = 4309 kJ Kcal z tłuszczu 25,01 % Kcal z białka 12,93 % Kcal z węglowodanów 64,10 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 164,91 g Błonnik: 14,52 g Skrobia: 57,34 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 33,27 g Białko roślinne: 10,96 g Białko zwierzęce: 13,89 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 28,59 g Cholesterol: 174,05 mg</p>



20.04.2026 (poniedziałek)

► Śniadanie (E: 270kcal, B o.: 8.65g, T: 11g, W o.: 34.66g)

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, kurczakiem z bobrownik i ogórkiem zielonym (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 125kcal, B o.: 3.54g, T: 6.31g, W o.: 12.98g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 615kcal, B o.: 16.17g, T: 12.83g, W o.: 114.07g)

Zupa meksykańska (Alergeny: gluten, jaja, seler) (E: 152kcal, B o.: 10.62g, T: 1.69g, W o.: 23.42g) 1 porcja

Ryż z prażonymi jabłkami i cynamonem (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 399kcal, B o.: 4.61g, T: 10.82g, W o.: 73.59g) 1 porcja

Kompot (E: 64kcal, B o.: 0.94g, T: 0.32g, W o.: 17.06g) 1 porcja

► Podwieczorek (E: 133kcal, B o.: 6.23g, T: 4.69g, W o.: 16.71g)

Budyń waniliowy, wafelek kakaowy (Alergeny: gluten, laktoza) (E: 133kcal, B o.: 6.23g, T: 4.69g, W o.: 16.71g) 1 porcja

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1018 kcal	Białko ogółem:	31.05 g
Tłuszcz:	28.52 g	Węglowodany ogółem:	165.44 g
Błonnik pokarmowy:	16.3 g		



21.04.2026 (wtorek)

► Śniadanie (E: 328kcal, B o.: 8.97g, T: 13.31g, W o.: 44.01g)

Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 42kcal, B o.: 1.83g, T: 1.68g, W o.: 4.75g) 1 porcja

Chleb kukurydziany z masłem, serem żółtym i papryką czerwoną (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 189kcal, B o.: 6.14g, T: 11.33g, W o.: 15.76g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 496kcal, B o.: 19.45g, T: 14.16g, W o.: 80.54g)

Zupa koperkowa z zacierką (Alergeny: gluten, laktoza, seler, jaja) (E: 117kcal, B o.: 3.5g, T: 5.87g, W o.: 14.95g) 1 porcja

Kotlet schabowy z ziemniakami i surówka z białej kapusty (Alergeny: gluten, seler, jaja) (E: 315kcal, B o.: 15.01g, T: 7.97g, W o.: 48.53g) 1 porcja

Kompot (E: 64kcal, B o.: 0.94g, T: 0.32g, W o.: 17.06g) 1 porcja

► Podwieczorek (E: 185kcal, B o.: 4.02g, T: 5.35g, W o.: 30.87g)

Bułeczka z kruszonką (Alergeny: gluten, jaja) (E: 185kcal, B o.: 4.02g, T: 5.35g, W o.: 30.87g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1009 kcal	Białko ogółem:	32.44 g
Tłuszcz:	32.82 g	Węglowodany ogółem:	155.42 g
Błonnik pokarmowy:	18.5 g		



22.04.2026 (środa)

► Śniadanie (E: 331kcal, B o.: 11.26g, T: 8.78g, W o.: 49.48g)

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 twarogiem na słodko z kawałkami brzoskwini (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 111kcal, B o.: 2.98g, T: 4.86g, W o.: 10.5g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 574kcal, B o.: 19.35g, T: 14.69g, W o.: 98.23g)

Zupa jarzynowa z makaronem (Alergeny: seler, laktoza, gluten, jaja) (E: 171kcal, B o.: 6.17g, T: 4.13g, W o.: 29.4g) 1 porcja

Pulpety drobiowe w sosie pieczarkowym, kasza i surówka z marchewki i ananasa (Alergeny: gluten, jaja, seler) (E: 339kcal, B o.: 12.24g, T: 10.24g, W o.: 51.77g) 1 porcja

Kompot (E: 64kcal, B o.: 0.94g, T: 0.32g, W o.: 17.06g) 1 porcja

► Podwieczorek (E: 157kcal, B o.: 5.05g, T: 7.9g, W o.: 17.25g)

Bułka grahamka z masłem, kielbasą żywiecką i sałatą zieloną (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 156kcal, B o.: 5.03g, T: 7.9g, W o.: 17.16g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1062 kcal	Białko ogółem:	35.66 g
Tłuszcz:	31.37 g	Węglowodany ogółem:	164.96 g
Błonnik pokarmowy:	19.74 g		



23.04.2026 (czwartek)

► Śniadanie (E: 286kcal, B o.: 10.74g, T: 10.79g, W o.: 38.13g)

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

Chleb pszenny z masłem, schabem pieczonym i pomidorem (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 139kcal, B o.: 5.33g, T: 5.8g, W o.: 16.95g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 473kcal, B o.: 17.51g, T: 13.32g, W o.: 74.96g)

Rosół z makaronem (Alergeny: gluten, seler, jaja) (E: 106kcal, B o.: 3.76g, T: 3.03g, W o.: 17.35g) 1 porcja

Devolay z masłem i serem, ziemniaki i surówka z ogórków (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 354kcal, B o.: 13.62g, T: 10.24g, W o.: 54.38g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 237kcal, B o.: 7.88g, T: 4.47g, W o.: 43.08g)

Shake kakaowo-bananowy, paluchy kukurydziane (Alergeny: laktoza, gluten, kakao) (E: 237kcal, B o.: 7.88g, T: 4.47g, W o.: 43.08g) 1 porcja

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	996 kcal	Białko ogółem:	36.13 g
Tłuszcz:	28.58 g	Węglowodany ogółem:	156.17 g
Błonnik pokarmowy:	14.68 g		



24.04.2026 (piątek)

► Śniadanie (E: 243kcal, B o.: 7.22g, T: 9.44g, W o.: 34.27g)

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 i pastą jajeczna ze szczypiorkiem (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) (E: 144kcal, B o.: 4.87g, T: 7.31g, W o.: 15.85g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 568kcal, B o.: 21.96g, T: 11.78g, W o.: 96.26g)

Zupa chłopska (Alergeny: gluten, seler) (E: 169kcal, B o.: 4.79g, T: 8.02g, W o.: 20.48g) 1 porcja

Pierogi ruskie masłem omaszczone cebulką okraszone (Alergeny: gluten, laktoza, jaja, seler) (E: 342kcal, B o.: 16.43g, T: 3.51g, W o.: 60.68g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 218kcal, B o.: 4.09g, T: 7.37g, W o.: 34.38g)

Mini drożdżówka z marmoladą (Alergeny: gluten, jaja) (E: 218kcal, B o.: 4.09g, T: 7.37g, W o.: 34.38g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1029 kcal	Białko ogółem:	33.27 g
Tłuszcz:	28.59 g	Węglowodany ogółem:	164.91 g
Błonnik pokarmowy:	14.52 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 pszenno-żytni z masłem, kurczakiem z bobrownik i ogórkiem zielonym (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Chleb graham, pszenno-żytni - 1 kromka (30g)
- Ogórek - 1/8 sztuki (15g)
- Szynka drobiowa, mielona - 1/2 plastra (10g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki.

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

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/7 sztuki (25g)
- Bulion warzywny - 3/4 szklanki (200ml)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Makaron łazanki - 1/7 szklanki (15g)
- Papryka czerwona, konserwowa - 1/3 plastra (10g)
- Pomidor - 1/7 sztuki (25g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, średnie - 1/8 sztuki (10g)
- Kukurydza, konserwowa - 1/2 łyżki (10g)
- Fasola konserwowa, w puszcze - 1/8 szklanki (6g)
- Liść lubczyku, suszony - 3 sztuki (6g)

**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 miąższ zmiksować (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. Odlać 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: Ryż z prażonymi jabłkami i cynamonem (Alergeny: laktoza, gluten) - 1 porcja

- Jabłko - 1/2 sztuki (85g)
- Miód pszczeleli - 2/3 łyżki (15g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Cynamon, mielony - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Ryż biały - 1/3 szklanki (60g)

**Sposób przygotowania:**

Ryż ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Dodać starte jabłko, cynamon, jogurt i miód. Wszystkie składniki wymieszać.

PRZEPIS: Kompot - 1 porcja

- Maliny - 2/3 garści (45g)
- 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: Budyń waniliowy, wafelek kakaowy (Alergeny: gluten, laktoza) - 1 porcja

- Budyń, o smaku waniliowym z cukrem Winiary - 1/3 opakowania (15g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 2/3 szklanki (150ml)
- Wafle czekoladowe - 1/5 sztuki (10g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować budyń - podawać z herbatnikami.

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

- Kawa zbożowa, w proszku - 1/3 łyżki (3g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kawę

PRZEPIS: Chleb kukurydziany z masłem, serem żółtym i papryką czerwoną (Alergeny: laktoza, gluten) - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki

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

- Makaron zacierka - 1/7 szklanki (20g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (4ml)
- 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 podduścić 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: Kotlet schabowy z ziemniakami i surówka z białej kapusty (Alergeny: gluten, seler, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (5g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (45g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (4ml)
- Majeranek, suszony - 1 łyżeczka (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/3 sztuki (210g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/7 porcji (35g)
- Majonez light - 1/6 łyżki (4g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kotlety i podawać z ziemniakami 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 - 1/2 łyżki (6g)
- Cukier puder - 2/3 łyżki (6g)
- Drożdże piekarskie, prasowane - 1/8 kostki (2g)
- Margaryna 80% tłuszczu - 1/4 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 - (30g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować śniadanie.

PRZEPIS: Weka z masłem i twarogiem na słodko z kawałkami brzoskwini (Alergeny: laktoza, gluten) - 1 porcja

- Brzoskwinia - 1/8 sztuki (10g)
- Ekstrakt wanilii - 1 i 1/2 łyżeczki (6ml)
- Miód pszczeni - 1/3 łyżki (10g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 1/2 plastra (15g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Bułka pszenna - (30g)



Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki

PRZEPIS: Zupa jarzynowa z makaronem (Alergeny: seler, laktoza, gluten, jaja) - 1 porcja

- Makaron dwujajeczny - 1/7 szklanki (10g)
- Brokuły - 1/8 sztuki (25g)
- Bulion warzywny - 3/4 szklanki (200ml)
- Dynia - 1/8 sztuki (10g)
- Kalafior - 1/8 porcji (15g)
- Marchew - 1/4 sztuki (11g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/4 sztuki (35g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu - 1 łyżka (10g)
- Ziemniaki, średnie - 3/4 sztuki (68g)



Sposób przygotowania:

Marchew, pietruszkę, ziemniaki obrać, pokroić w kostkę.

Do 2 litrów bulionu wrzucić marchewkę i pietruszkę, gotować 10 minut i po tym czasie dodać pokrojone ziemniaki. Gotować kolejne 10 minut. Następnie dodać kawałki dyni, por, brokuł i kalafior i gotować do miękkości około 10-15 minut. Doprawić solą i pieprzem. Do ugotowanej zupy dodać śmietankę.

PRZEPIS: Pulpety drobiowe w sosie pieczarkowym, kasza i surówka z marchewki i ananasa (Alergeny: gluten, jaja, seler) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/2 woreczka (45g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/7 sztuki (10g)
- Ananas - 1/7 plastra (10g)
- Bulion warzywny - 1/7 szklanki (30ml)
- Marchew - 3/4 sztuki (35g)
- Olej rzepakowy - 2/3 łyżki (6ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 1/2 sztuki (10g)
- Indyk, mięso mielone - 1/3 porcji (30g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

Z mięsa drobiowego przygotować pulpety. Podawać z sosem wraz z ziemniakami i surówką.

PRZEPIS: Bułka grahamka z masłem, kielbasą żywiecką i sałatą zieloną (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Bułki grahamki - 1/3 sztuki (30g)
- Kielbasa żywiecka - 2 i 1/2 plastra (10g)
- Sałata - 1/8 sztuki (10g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)



Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki.

PRZEPIS: Herbata owocowa - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Zaparzyć herbatę.

PRZEPIS: Chleb pszenny z masłem, schabem pieczonym i pomidorem (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Chleb pszenny - 1 i 1/4 kromki (30g)
- Pomidor - 1/8 sztuki (15g)
- Schab chudy, parzony - 2/3 plastra (10g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)



Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki

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

- Noga (udo) kurczaka - 1/8 sztuki (4g)
- Makaron gniazda, nitki - 1/3 sztuki (15g)
- Marchew - 1/2 sztuki (24g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Por - 1/8 sztuki (14g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (12g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (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: Devolay z masłem i serem, ziemniaki i surówka z ogórków (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Cebula - 1/7 sztuki (15g)
- Czosnek - 3/4 ząbka (4g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/7 sztuki (30g)
- Ogórek - 1/5 sztuki (35g)
- Ogórki konserwowe - 2 i 1/2 sztuki (25g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (4ml)
- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (15g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/3 sztuki (220g)



Sposób przygotowania:

Przygotować devolaye i podawać z ziemniakami i surówką

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

- Banan - 1/2 sztuki (60g)
- Chrupki kukurydziane - 3 garście (15g)
- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 5 łyżek (100g)
- Kakao 16%, proszek - 3/4 łyżki (8g)
- Truskawki - 1/6 szklanki (25g)



Sposób przygotowania:

Przygotować shake.

PRZEPIS: Chleb graham z masłem i pastą jajeczna ze szczypiorkiem (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (15g)
- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Chleb graham - 1 kromka (30g)
- Ogórki kiszone - 1/6 sztuki (10g)
- Majonez light - 1/5 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki

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

- Bulion warzywny - 1/3 szklanki (100ml)
- Kasza gryczana - 1/7 woreczka (15g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (10g)
- Boczek wędzony, bez kości - 1 plaster (10g)
- Ziemniaki, późne - 1/3 sztuki (35g)



Sposób przygotowania:

Z wszystkich składników przygotować zupę.

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

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (15g)
- Cebula - 1/7 sztuki (14g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 4 i 3/4 łyżki (57g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser twarogowy, chudy - 1 i 1/4 plastra (36g)
- 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 stolnicę, 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: Mini drożdżówka z marmoladą (Alergeny: gluten, jaja) - 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)
- Marmolada wielowocowa - 2/3 łyżki (15g)
- Olej rzepakowy - 2/3 łyżki (6ml)



Sposób przygotowania:

Przygotować drożdżówki.