



plan ŻYWIENIOWY

Przedszkole

23.03.2026 - 27.03.2026



SPÓŁDZIELNIA SOCJALNA
TRADYCJE REGIONALNE



poniedziałek (2026-03-23)	wtorek (2026-03-24)	środa (2026-03-25)	czwartek (2026-03-26)	piątek (2026-03-27)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb pszenny z masłem, szynką alpejską i ogórkiem zielonym (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Gruszka	Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb kukurydziany z masłem, kiełbasą żywiecką i pomidorem (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Mandarynki	Kuleczki wielozbożowe na mleku (Alergeny: laktoza, gluten, kakao) Weka z masłem i miodem (Alergeny: gluten, laktoza) Banan	Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb pszenno-żytni z masłem, sałatą i serem żółtym (Alergeny: gluten, laktoza) Kiwi	Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb wieloziarnisty z masłem, pasta serowa z łososiem i koperkiem (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Jabłko
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa królewska (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) Makaron kokardki z kurczakiem w sosie brokułowo-pieczarkowym (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) Kompot	Zupa ogórkowa z zacierką (Alergeny: seler, laktoza) Pieczeń drobiowa w sosie jarzynowym, kasza i marchewka baby (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) Kompot	Krem z pieczonej dyni z grzankami (Alergeny: laktoza, seler, gluten) Kotlet wieprzowy mielony, ziemniaki i surówka różowa (Alergeny: gluten, seler, jaja) Kompot	Rosół z makaronem (Alergeny: gluten, seler, jaja) Filet drobiowy panierowany z ziemniakami i surówką z marchewki i brzoskwinia (Alergeny: laktoza, gluten, jaja, seler) Kompot	Zupa z groszku łuskanego (Alergeny: seler, gluten, jaja) Naleśniki z prażonymi jabłkami i cynamonem (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) Kompot
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Budyń waniliowy na mleku, herbatniki (Alergeny: gluten, laktoza, jaja)	Mini drożdżówka z serem (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) Woda źródlana	Bułka grahamka z masłem, jajkiem gotowanym i rzodkiewką (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) Herbata owocowa	Shake kakaowo-bananowy, wafitki ryżowe (Alergeny: laktoza, gluten, kakao, jaja)	Ciasto ucierane z owocami i kruszonką (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) Woda źródlana

poniedziałek (2026-03-23)	wtorek (2026-03-24)	środa (2026-03-25)	czwartek (2026-03-26)	piątek (2026-03-27)
<p>Energia: Kcal 1007 = 4231 kJ Kcal z tłuszczu 28,64 % Kcal z białka 14,36 % Kcal z węglowodanów 61,85 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 155,70 g Błonnik: 21,54 g Skrobia: 73,07 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 36,14 g Białko roślinne: 15,90 g Białko zwierzęce: 11,42 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 32,04 g Cholesterol: 110,60 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1020 = 4275 kJ Kcal z tłuszczu 28,45 % Kcal z białka 13,53 % Kcal z węglowodanów 61,49 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 156,81 g Błonnik: 18,25 g Skrobia: 67,88 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 34,51 g Białko roślinne: 13,35 g Białko zwierzęce: 13,46 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 32,24 g Cholesterol: 156,28 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1049 = 4385 kJ Kcal z tłuszczu 28,74 % Kcal z białka 11,36 % Kcal z węglowodanów 62,20 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 163,12 g Błonnik: 18,47 g Skrobia: 56,15 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 29,78 g Białko roślinne: 11,10 g Białko zwierzęce: 6,07 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 33,50 g Cholesterol: 112,96 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1064 = 4455 kJ Kcal z tłuszczu 27,30 % Kcal z białka 13,38 % Kcal z węglowodanów 62,26 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 165,61 g Błonnik: 17,79 g Skrobia: 56,85 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 35,59 g Białko roślinne: 12,67 g Białko zwierzęce: 11,43 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 32,28 g Cholesterol: 84,06 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1041 = 4356 kJ Kcal z tłuszczu 27,62 % Kcal z białka 13,52 % Kcal z węglowodanów 62,66 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 163,08 g Błonnik: 20,38 g Skrobia: 80,65 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 35,18 g Białko roślinne: 18,81 g Białko zwierzęce: 11,95 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 31,95 g Cholesterol: 184,78 mg</p>



23.03.2026 (poniedziałek)

► Śniadanie (E: 283kcal, B o.: 10.41g, T: 10.48g, W o.: 38.45g)

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 zielonym (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 138kcal, B o.: 5.3g, T: 5.79g, W o.: 16.77g) 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.: 19.5g, T: 16.36g, W o.: 89.67g)

Zupa królewska (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 166kcal, B o.: 5.45g, T: 7.51g, W o.: 23.81g) 1 porcja

Makaron kokardki z kurczakiem w sosie brokułowo-pieczarkowym (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 288kcal, B o.: 12.57g, T: 8.36g, W o.: 42.03g) 1 porcja

Kompot (E: 89kcal, B o.: 1.48g, T: 0.49g, W o.: 23.83g) 1 porcja

► Podwieczorek (E: 181kcal, B o.: 6.23g, T: 5.2g, W o.: 27.58g)

Budyń waniliowy na mleku, herbatniki (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) (E: 181kcal, B o.: 6.23g, T: 5.2g, W o.: 27.58g) 1 porcja

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1007 kcal	Białko ogółem:	36.14 g
Tłuszcz:	32.04 g	Węglowodany ogółem:	155.7 g
Błonnik pokarmowy:	21.54 g		



24.03.2026 (wtorek)

► Śniadanie (E: 282kcal, B o.: 7.4g, T: 12.83g, W o.: 34.98g)

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 żywiecką i pomidorem (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 188kcal, B o.: 4.85g, T: 10.9g, W o.: 17.46g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 502kcal, B o.: 19.09g, T: 12.56g, W o.: 85.75g)

Zupa ogórkowa z zacierką (Alergeny: seler, laktoza) (E: 157kcal, B o.: 5.22g, T: 4.39g, W o.: 26.45g) 1 porcja

Pieczeń drobiowa w sosie jarzynowym, kasza i marchewka baby (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 281kcal, B o.: 12.93g, T: 7.85g, W o.: 42.24g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 236kcal, B o.: 8.02g, T: 6.85g, W o.: 36.08g)

Mini drożdżówka z serem (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) (E: 236kcal, B o.: 8.02g, T: 6.85g, W o.: 36.08g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1020 kcal	Białko ogółem:	34.51 g
Tłuszcz:	32.24 g	Węglowodany ogółem:	156.81 g
Błonnik pokarmowy:	18.25 g		



25.03.2026 (środa)

► Śniadanie (E: 431kcal, B o.: 11.33g, T: 10.86g, W o.: 73.07g)

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 miodem (Alergeny: gluten, laktoza) (E: 159kcal, B o.: 2.65g, T: 6.84g, W o.: 21.79g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 484kcal, B o.: 14.29g, T: 17g, W o.: 72.37g)

Krem z pieczonej dyni z grzankami (Alergeny: laktoza, seler, gluten) (E: 124kcal, B o.: 2.4g, T: 5.9g, W o.: 16.62g) 1 porcja

Kotlet wieprzowy mielony, ziemniaki i surówka różowa (Alergeny: gluten, seler, jaja) (E: 347kcal, B o.: 11.76g, T: 11.05g, W o.: 52.52g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 134kcal, B o.: 4.16g, T: 5.64g, W o.: 17.68g)

Bułka grahamka z masłem, jajkiem gotowanym i rzodkiewką (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 133kcal, B o.: 4.14g, T: 5.64g, W o.: 17.59g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1049 kcal	Białko ogółem:	29.78 g
Tłuszcz:	33.5 g	Węglowodany ogółem:	163.12 g
Błonnik pokarmowy:	18.47 g		



26.03.2026 (czwartek)

► Śniadanie (E: 289kcal, B o.: 10.3g, T: 12.6g, W o.: 34.12g)

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 i serem żółtym (Alergeny: gluten, laktoza) (E: 142kcal, B o.: 4.89g, T: 7.61g, W o.: 12.94g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 503kcal, B o.: 16.9g, T: 14.7g, W o.: 82.25g)

Rosół z makaronem (Alergeny: gluten, seler, jaja) (E: 93kcal, B o.: 3.37g, T: 2.99g, W o.: 14.72g) 1 porcja

Filet drobiowy panierowany z ziemniakami i surówką z marchewki i brzoskwinia (Alergeny: laktoza, gluten, jaja, seler) (E: 353kcal, B o.: 12.79g, T: 11.46g, W o.: 52.43g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 272kcal, B o.: 8.39g, T: 4.98g, W o.: 49.24g)

Shake kakaowo-bananowy, wafitki ryżowe (Alergeny: laktoza, gluten, kakao, jaja) (E: 272kcal, B o.: 8.39g, T: 4.98g, W o.: 49.24g) 1 porcja

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1064 kcal	Białko ogółem:	35.59 g
Tłuszcz:	32.28 g	Węglowodany ogółem:	165.61 g
Błonnik pokarmowy:	17.79 g		



27.03.2026 (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 wieloziarnisty 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: 488kcal, B o.: 16.64g, T: 13.13g, W o.: 82.26g)

Zupa z groszku łuskanego (Alergeny: seler, gluten, jaja) (E: 213kcal, B o.: 10.38g, T: 5.44g, W o.: 33.69g) 1 porcja

Naleśniki z prażonymi jabłkami i cynamonem (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) (E: 218kcal, B o.: 5.52g, T: 7.44g, W o.: 33.47g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 300kcal, B o.: 8.29g, T: 9.6g, W o.: 46.77g)

Ciasto ucierane z owocami i kruszonką (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) (E: 300kcal, B o.: 8.29g, T: 9.6g, W o.: 46.77g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1041 kcal	Białko ogółem:	35.18 g
Tłuszcz:	31.95 g	Węglowodany ogółem:	163.08 g
Błonnik pokarmowy:	20.38 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 zielonym (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki.

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

- Makaron zacierka - 1/8 szklanki (15g)
- Marchew - 1 i 1/4 sztuki (55g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 3/4 sztuki (15g)
- Majeranek, suszony - 1 i 2/3 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 5 szczypt (5g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Szpinak - 2/3 garści (15g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 3/4 szklanki (75g)
- Bulion rosółowy - 3/4 szklanki (200ml)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)

**Sposób przygotowania:**

Ugotować zupę.

PRZEPIS: Makaron kokardki z kurczakiem w sosie brokułowo-pieczarkowym (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) - 1 porcja

- Makaron dwujajeczny - 2/3 szklanki (50g)
- Brokuły, mrożone - 1/8 opakowania (35g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/8 sztuki (18g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 1 i 1/4 sztuki (25g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Zioła prowansalskie - 5 szczypt (5g)

**Sposób przygotowania:**

Ugotować makaron, przygotować sos śmietanowo-brokułowy i podawać z kurczakiem.

PRZEPIS: Kompot - 1 porcja

- Maliny - 1 garść (75g)
- Truskawki - 1/3 szklanki (65g)
- Miód - 1/2 łyżki (12g)

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Budyń waniliowy na mleku, herbatniki (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) - 1 porcja

- Budyń, o smaku waniliowym z cukrem Winiary - 3/4 opakowania (25g)
- Herbatniki - 5 sztuk (25g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować budyń - podawać z ciasteczkami

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 żywiecką i pomidorem (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Chleb z mąki kukurydzianej - 1 kromka (35g)
- Kiełbasa żywiecka - 2 i 1/2 plastra (10g)
- Pomidor - 1/8 sztuki (15g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki

PRZEPIS: Zupa ogórkowa z zacierką (Alergeny: seler, laktoza) - 1 porcja

- Makaron dwujajeczny - 1/5 szklanki (15g)
- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Koper ogrodowy - 1/2 łyżeczki (2g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Ogórek - 1/4 sztuki (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Bulion rosółowy - 3/4 szklanki (200ml)
- Masło ekstra - 1/3 plastra (3g)
- Ziemiaki, średnie - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

Cebulę obrać i pokroić w kostkę, włożyć do garnka, dodać połowę masła i co chwilę mieszając zeszklić przez ok. 3 minuty. Por obrać, dokładnie umyć, pokroić wzdłuż na 4 części, następnie na plasterki. Dodać do garnka i mieszając smażyć na umiarkowanym ogniu przez około 2 - 3 minuty. Marchewkę, pietruszkę umyć i zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Dodać do garnka razem z drugą połową masła i mieszając smażyć przez około 2 minuty. W międzyczasie dodać liść laurowy, ziele angielskie, doprawić solą i pieprzem. Wlać gorący bulion i zagotować. Dodać ryż i gotować. Ogórki obrać i zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Dodać do zupy i gotować przez około 5 minut. Na koniec dodać koperek. Odstawić z ognia i stopniowo dodać śmietanę.

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

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/2 łyżki (6g)
- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/3 woreczka (40g)
- Cebula - 1/7 sztuki (15g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/6 sztuki (35g)
- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Marchew, mrożona - 1 i 1/4 sztuki (55g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/7 szklanki (15g)

**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 i 1/2 łyżki (30g)
- Cukier - 2/3 łyżki (8g)
- Cukier puder - 1/3 łyżki (4g)
- Drożdże piekarskie, prasowane - 1/8 kostki (2g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Ser twarogowy, półtłusty - 1/2 plastra (15g)
- 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 miodem (Alergeny: gluten, laktoza) - 1 porcja

- Miód pszczeleli - 1/3 łyżki (10g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Bułka pszenna - (30g)

**Sposób przygotowania:**

Wekę posmarować masłem i miodem.

PRZEPIS: Krem z pieczonej dyni z grzankami (Alergeny: laktoza, seler, gluten) - 1 porcja

- Dynia - 1/8 sztuki (45g)
- Grzanki razowe - 1 łyżka (10g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (4ml)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/3 szklanki (30g)
- Gałka muszkatołowa, mielona - 2 szczypty (2g)

**Sposób przygotowania:**

Obrane warzywa pokroić w cząstki. Poddusić w garnku z niewielką ilością wody (około szklanki). Gdy warzywa będą miękkie, dodać oliwę z oliwek, przyprawy i zmiksować na gładką masę.

PRZEPIS: Kotlet wieprzowy mielony, ziemniaki i surówka różowa (Alergeny: gluten, seler, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (7g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (50g)
- Marchew - 2/3 sztuki (25g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/3 sztuki (220g)
- Wieprzowina, mięso mielone - 1/5 porcji (30g)
- Majonez light - 1/8 łyżki (3g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kotlety i podawać z ziemniakami i surówką

PRZEPIS: Bułka grahamka z masłem, jajkiem gotowanym i rzodkiewką (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) - 1 porcja

- Bułki grahamki - 1/3 sztuki (30g)
- Rzodkiewka - 1 sztuka (15g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Jaja gotowane - 1/5 sztuki (10g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki.

PRZEPIS: Herbata owocowa - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Zaparzyć herbatę.

PRZEPIS: Chleb pszenno-żytni z masłem, sałatą i serem żółtym (Alergeny: gluten, laktoza) - 1 porcja

- Chleb graham, pszenno-żytni - 1 kromka (30g)
- Sałata - 1/8 sztuki (10g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Ser żółty z kminkiem - 1/2 plastra (10g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki.

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

- Noga (udo) kurczaka - 1/8 sztuki (4g)
- Makaron gniazda, nitki - 1/4 sztuki (10g)
- Marchew - 1/2 sztuki (24g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- 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: Filet drobiowy panierowany z ziemniakami i surówką z marchewki i brzoskwinia (Alergeny: laktoza, gluten, jaja, seler) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/7 sztuki (30g)
- Brzoskwinia - 1/8 sztuki (8g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Marchew - 2/3 sztuki (25g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/3 sztuki (220g)

**Sposób przygotowania:**

Pierś rozciąć na cienkie kotlety, przyprawić, obtoczyć w jajku i bułce tartej. Piec w nagrzanym piekarniku na złoty kolor. Ogórka umyć i obrać. Zetrzeć na tarce na małych oczkach. Wymieszać z jogurtem oraz doprawić solą i pieprzem. Podawać z ugotowanymi ziemniakami i surówką.

PRZEPIS: Shake kakaowo-bananowy, wafitki ryżowe (Alergeny: laktoza, gluten, kakao, jaja) - 1 porcja

- Banan - 1/3 sztuki (45g)
- Cukier - 3/4 łyżki (10g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 5 łyżek (100g)
- Kakao 16%, proszek - 3/4 łyżki (8g)
- Truskawki - 1/6 szklanki (25g)
- Wafle ryżowe - 2 sztuki (20g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować shake.

PRZEPIS: Chleb wieloziarnisty 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 z groszku łuskanego (Alergeny: seler, gluten, jaja) - 1 porcja

- Makaron dwujajeczny - 1/5 szklanki (15g)
- Groch łuskany, połówki - 1/7 szklanki (25g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (4ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Natka pietruszki, suszona - 2 i 2/3 łyżeczki (8g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/4 szklanki (25g)



Sposób przygotowania:

Przygotować zupę

PRZEPIS: Naleśniki z prażonymi jabłkami i cynamonem (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (15g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 2 łyżki (25g)
- Cukier - 2/3 łyżki (7g)
- Jabłko - 1/5 sztuki (35g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (25ml)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Cynamon, mielony - 3/4 łyżeczki (3g)



Sposób przygotowania:

Przygotować naleśniki

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 - 1/3 garści (15g)
- 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 - 1/6 szklanki (25g)



Sposób przygotowania:

Przygotować ciasto.