



# plan ŻYWIENIOWY

---

Przedszkole

**25.05.2026 - 29.05.2026**



SPÓŁDZIELNIA SOCJALNA  
TRADYCJE REGIONALNE



poniedziałek (2026-05-25)	wtorek (2026-05-26)	środa (2026-05-27)	czwartek (2026-05-28)	piątek (2026-05-29)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb pszenny z masłem, kurczakiem z bobrownik i pomidorem (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Jabłko	Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb kukurydziany z masłem, serem żółtym i ogórkiem konserwowym (Alergeny: laktoza, gluten) Kiwi	Płatki kukurydziane na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Weka z masłem i serkiem truskawkowym (Alergeny: laktoza, gluten) Banan	Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb pszenno-żytni z masłem, sałatą zieloną i jajkiem gotowanym (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) Gruszka	Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb graham z masłem, pasta tvarożkowa z rzodkiewką i szczypiorkiem (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Arbuz
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Zupa Neapolitańska (Alergeny: gluten, seler, jaja) Makaron z serem białym na słodko (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) Kompot	Zupa jarzynowa z zacierką (Alergeny: gluten, seler, laktoza, jaja) Gulasz wieprzowy z kaszą i mizeria (Alergeny: gluten, seler, laktoza) Kompot	Zupa pomidorowa z ryżem (Alergeny: seler, laktoza) Kotlet schabowy w płatkach, ziemniaki i surówka z białej kapusty (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) Kompot	Zupa brokułowa z makaronem (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) Mięso z udka kurczaka, ziemniaki i surówka pekińska (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) Kompot	Zupa ogrodnicza (Alergeny: laktoza, seler, gluten) Ryba panierowana miruna z ziemniakami i surówka z kapusty kiszonej z papryką (Alergeny: ryby, gluten, jaja, seler) Kompot
<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>
Budyń waniliowy, kruche ciastko (Alergeny: gluten, laktoza, jaja)	Bułeczka z kruszonką (Alergeny: gluten, jaja) Woda źródlana	Bułka grahamka z masłem, serem żółtym salami i papryką (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Herbata owocowa	Shake kakaowo-bananowy, wafitki ryżowe (Alergeny: laktoza, gluten, kakao)	Ciasto ucierane z owocami i kruszonką (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) Woda źródlana

poniedziałek (2026-05-25)	wtorek (2026-05-26)	środa (2026-05-27)	czwartek (2026-05-28)	piątek (2026-05-29)
<p><b>Energia:</b> Kcal 1028 = 4305 kJ Kcal z tłuszczu 26,34 % Kcal z białka 14,18 % Kcal z węglowodanów 61,46 %</p> <p><b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 157,95 g Błonnik: 15,39 g Skrobia: 42,54 g</p> <p><b>Białko:</b> Białko ogółem: 36,44 g Białko roślinne: 6,92 g Białko zwierzęce: 14,73 g</p> <p><b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 30,09 g Cholesterol: 84,48 mg</p>	<p><b>Energia:</b> Kcal 1007 = 4227 kJ Kcal z tłuszczu 29,21 % Kcal z białka 12,60 % Kcal z węglowodanów 62,49 %</p> <p><b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 157,32 g Błonnik: 21,72 g Skrobia: 70,95 g</p> <p><b>Białko:</b> Białko ogółem: 31,73 g Białko roślinne: 13,76 g Białko zwierzęce: 8,53 g</p> <p><b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 32,68 g Cholesterol: 119,88 mg</p>	<p><b>Energia:</b> Kcal 1156 = 4852 kJ Kcal z tłuszczu 25,37 % Kcal z białka 12,37 % Kcal z węglowodanów 65,10 %</p> <p><b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 188,14 g Błonnik: 16,83 g Skrobia: 114,76 g</p> <p><b>Białko:</b> Białko ogółem: 35,74 g Białko roślinne: 18,76 g Białko zwierzęce: 15,70 g</p> <p><b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 32,58 g Cholesterol: 82,96 mg</p>	<p><b>Energia:</b> Kcal 1040 = 4334 kJ Kcal z tłuszczu 26,53 % Kcal z białka 14,00 % Kcal z węglowodanów 61,48 %</p> <p><b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 159,86 g Błonnik: 16,87 g Skrobia: 56,32 g</p> <p><b>Białko:</b> Białko ogółem: 36,41 g Białko roślinne: 13,61 g Białko zwierzęce: 14,03 g</p> <p><b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 30,66 g Cholesterol: 116,68 mg</p>	<p><b>Energia:</b> Kcal 1020 = 4269 kJ Kcal z tłuszczu 26,16 % Kcal z białka 13,80 % Kcal z węglowodanów 63,36 %</p> <p><b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 161,57 g Błonnik: 21,28 g Skrobia: 87,26 g</p> <p><b>Białko:</b> Białko ogółem: 35,19 g Białko roślinne: 12,20 g Białko zwierzęce: 8,49 g</p> <p><b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 29,65 g Cholesterol: 155,21 mg</p>



25.05.2026 (poniedziałek)

**► Śniadanie (E: 275kcal, B o.: 8.84g, T: 11.09g, W o.: 36.53g)**

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

Chleb pszenny z masłem, kurczakiem z bobrownik i pomidorem (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 138kcal, B o.: 3.93g, T: 6.2g, W o.: 17.15g) 1 porcja

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

**► Obiad (E: 507kcal, B o.: 19.65g, T: 11.08g, W o.: 85.71g)**

Zupa Neapolitańska (Alergeny: gluten, seler, jaja) (E: 113kcal, B o.: 5.01g, T: 1.01g, W o.: 21.34g) 1 porcja

Makaron z serem białym na słodko (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) (E: 319kcal, B o.: 13.5g, T: 9.68g, W o.: 44.53g) 1 porcja

Kompot (E: 75kcal, B o.: 1.14g, T: 0.39g, W o.: 19.84g) 1 porcja

**► Podwieczorek (E: 246kcal, B o.: 7.95g, T: 7.92g, W o.: 35.71g)**

Budyń waniliowy, kruche ciastko (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) (E: 246kcal, B o.: 7.95g, T: 7.92g, W o.: 35.71g) 1 porcja

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1028 kcal	Białko ogółem:	36.44 g
Tłuszcz:	30.09 g	Węglowodany ogółem:	157.95 g
Błonnik pokarmowy:	15.39 g		



26.05.2026 (wtorek)

**► Śniadanie (E: 291kcal, B o.: 7.63g, T: 12.95g, W o.: 36.56g)**

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, serem żółtym i ogórkiem konserwowym (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 182kcal, B o.: 4.78g, T: 10.72g, W o.: 16.34g) 1 porcja

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

**► Obiad (E: 528kcal, B o.: 19.74g, T: 14.32g, W o.: 89.45g)**

Zupa jarzynowa z zacierką (Alergeny: gluten, seler, laktoza, jaja) (E: 172kcal, B o.: 7.23g, T: 4.23g, W o.: 28.81g) 1 porcja

Gulasz wieprzowy z kaszą i mizeria (Alergeny: gluten, seler, laktoza) (E: 289kcal, B o.: 11.5g, T: 9.73g, W o.: 42.82g) 1 porcja

Kompot (E: 67kcal, B o.: 1.01g, T: 0.36g, W o.: 17.82g) 1 porcja

**► Podwieczorek (E: 188kcal, B o.: 4.36g, T: 5.41g, W o.: 31.31g)**

Bułeczka z kruszonką (Alergeny: gluten, jaja) (E: 188kcal, B o.: 4.36g, T: 5.41g, W o.: 31.31g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1007 kcal	Białko ogółem:	31.73 g
Tłuszcz:	32.68 g	Węglowodany ogółem:	157.32 g
Błonnik pokarmowy:	21.72 g		



27.05.2026 (środa)

**► Śniadanie (E: 449kcal, B o.: 11.02g, T: 10.06g, W o.: 81.37g)**

Płatki kukurydziane na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 191kcal, B o.: 5.72g, T: 4.08g, W o.: 34.06g) 1 porcja

Weka z masłem i serkiem truskawkowym (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 161kcal, B o.: 4.3g, T: 5.68g, W o.: 23.81g) 1 porcja

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

**► Obiad (E: 547kcal, B o.: 19.04g, T: 14.72g, W o.: 89.14g)**

Zupa pomidorowa z ryżem (Alergeny: seler, laktoza) (E: 140kcal, B o.: 3.51g, T: 5.75g, W o.: 19.88g) 1 porcja

Kotlet schabowy w płatkach, ziemniaki i surówka z białej kapusty (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 394kcal, B o.: 15.4g, T: 8.92g, W o.: 66.03g) 1 porcja

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

**► Podwieczorek (E: 160kcal, B o.: 5.68g, T: 7.8g, W o.: 17.63g)**

Bułka grahamka z masłem, serem żółtym salami i papryką (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 159kcal, B o.: 5.66g, T: 7.8g, W o.: 17.54g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	<b>1156 kcal</b>	<b>Białko ogółem:</b>	<b>35.74 g</b>
<b>Tłuszcz:</b>	<b>32.58 g</b>	<b>Węglowodany ogółem:</b>	<b>188.14 g</b>
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	<b>16.83 g</b>		



28.05.2026 (czwartek)

**► Śniadanie (E: 289kcal, B o.: 9.73g, T: 11.75g, W o.: 36.45g)**

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: 144kcal, B o.: 4.62g, T: 7.06g, W o.: 14.77g) 1 porcja

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

**► Obiad (E: 458kcal, B o.: 17.79g, T: 13.68g, W o.: 70.04g)**

Zupa brokułowa z makaronem (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 70kcal, B o.: 3.74g, T: 0.77g, W o.: 13.82g) 1 porcja

Mięso z udka kurczaka, ziemniaki i surówka pekińska (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 375kcal, B o.: 13.92g, T: 12.86g, W o.: 52.99g) 1 porcja

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

**► Podwieczorek (E: 293kcal, B o.: 8.89g, T: 5.23g, W o.: 53.37g)**

Shake kakaowo-bananowy, wafitki ryżowe (Alergeny: laktoza, gluten, kakao) (E: 293kcal, B o.: 8.89g, T: 5.23g, W o.: 53.37g) 1 porcja

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1040 kcal	Białko ogółem:	36.41 g
Tłuszcz:	30.66 g	Węglowodany ogółem:	159.86 g
Błonnik pokarmowy:	16.87 g		



29.05.2026 (piątek)

**► Śniadanie (E: 235kcal, B o.: 8.44g, T: 9.15g, W o.: 29.54g)**

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, pasta twarogowa z rzodkiewką i szczypiorkiem (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 150kcal, B o.: 5.89g, T: 7.32g, W o.: 14.82g) 1 porcja

Arbuz (E: 36kcal, B o.: 0.6g, T: 0.1g, W o.: 8.4g) 1/4 plastra (100g)

**► Obiad (E: 494kcal, B o.: 18.46g, T: 11.9g, W o.: 85.26g)**

Zupa ogrodnicza (Alergeny: laktoza, seler, gluten) (E: 118kcal, B o.: 3.27g, T: 4.53g, W o.: 18.2g) 1 porcja

Ryba panierowana miruna z ziemniakami i surówka z kapusty kiszonej z papryką (Alergeny: ryby, gluten, jaja, seler) (E: 309kcal, B o.: 14.18g, T: 7.01g, W o.: 49.24g) 1 porcja

Kompot (E: 67kcal, B o.: 1.01g, T: 0.36g, W o.: 17.82g) 1 porcja

**► Podwieczorek (E: 291kcal, B o.: 8.29g, T: 8.6g, W o.: 46.77g)**

Ciasto ucierane z owocami i kruszonką (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) (E: 291kcal, B o.: 8.29g, T: 8.6g, 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:	1020 kcal	Białko ogółem:	35.19 g
Tłuszcz:	29.65 g	Węglowodany ogółem:	161.57 g
Błonnik pokarmowy:	21.28 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, kurczakiem z bobrownik i pomidorem (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja**

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

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki.

---

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

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/8 sztuki (5g)
- Makaron dwujajeczny - 1/4 szklanki (20g)
- Bulion warzywny - 1/3 szklanki (100ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/2 szklanki (45g)
- Passata - 1/8 szklanki (25g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować zupę

---

**PRZEPIS: Makaron z serem białym na słodko (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) - 1 porcja**

- Cukier - 3/4 łyżki (10g)
- Makaron pełnoziarnisty - 2/3 szklanki (50g)
- Ser twarogowy, chudy - 1 i 1/4 plastra (35g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)

**Sposób przygotowania:**

Makaron ugotować al dente. Ser pokruszyć, masło rozpuścić, wymieszać razem z makaronem, serem i posypać cukrem.

---

**PRZEPIS: Kompot - 1 porcja**

- Maliny - 3/4 garści (55g)
- Truskawki - 1/3 szklanki (55g)
- Miód - 1/3 łyżki (11g)

**Sposób przygotowania:**

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

---

**PRZEPIS: Budyń waniliowy, kruche ciastko (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) - 1 porcja**

- Budyń, o smaku waniliowym z cukrem Winiary - 1 i 1/4 opakowania (40g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 2/3 szklanki (150ml)
- Ciastka kruche - 3 sztuki (30g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować budyń - podawać z rurkami

---

**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, serem żółtym i ogórkiem konserwowym (Alergeny: laktoza, gluten) - 1 porcja**

- Chleb z mąki kukurydzianej - 3/4 kromki (30g)
- Ogórki konserwowe - 3 sztuki (30g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Ser gouda - (10g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki

---

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

- Brokuły - 1/7 sztuki (75g)
- Bulion warzywny - 3/4 szklanki (200ml)
- Dynia - 1/8 sztuki (15g)
- Kalafior - 1/8 porcji (10g)
- Makaron zacierka - 1/8 szklanki (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. Na koniec wsypać zacierkę (1,5 łyżki) i gotować jeszcze 3 minuty. Doprawić solą i pieprzem. Do ugotowanej zupy dodać śmietankę.

---

---

**PRZEPIS: Gulasz wieprzowy z kaszą i mizeria (Alergeny: gluten, seler, laktoza) - 1 porcja**

- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/2 woreczka (45g)
- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Marchew - 2/3 sztuki (25g)
- Ogórek - 1/7 sztuki (25g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (4ml)
- Papryka, w proszku - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Wieprzowina, łopatka - 1/3 sztuki (30g)
- Koper, świeży - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować gulasz i podawać z kaszą i sałatką

---

**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 (5g)
- Margaryna 80% tłuszczu - 1/4 plastra (5g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować bułeczki. Posypać kruszonką.

---

**PRZEPIS: Płatki kukurydziane na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) - 1 porcja**

- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Płatki kukurydziane - 1 i 1/4 szklanki (35g)

**Sposób przygotowania:**

Płatki zagotować na mleku.

---

**PRZEPIS: Weka z masłem i serkiem truskawkowym (Alergeny: laktoza, gluten) - 1 porcja**

- Chleb pszenny - 1 i 1/4 kromki (30g)
- Cukier waniliowy - 1 i 1/2 łyżeczki (6g)
- Truskawki - 1/8 szklanki (15g)
- Twaróg półtłusty, mielony - 1/3 plastra (10g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki

---

**PRZEPIS: Zupa pomidorowa z ryżem (Alergeny: seler, laktoza) - 1 porcja**

- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pomidor - 1/3 sztuki (65g)
- Pieprz czarny - 3 szczypty (3g)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (15g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Bulion rosółowy - 3/4 szklanki (200ml)

**Sposób przygotowania:**

W garnku podgrzać bulion i dodać ryż oraz przecier pomidorowy. Gotować, aż ryż będzie miękki. Doprawić pieprzem, solą, na koniec posypać natką pietruszki.

---

**PRZEPIS: Kotlet schabowy w płatkach, ziemniaki i surówka z białej kapusty (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) - 1 porcja**

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (35g)
- Olej rzepakowy - 2/3 łyżki (6ml)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Płatki kukurydziane - 1/2 szklanki (15g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/3 sztuki (220g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/8 porcji (30g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kotlety i podawać z ziemniakami i mizerią

---

**PRZEPIS: Bułka grahamka z masłem, serem żółtym salami i papryką (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja**

- Bułki grahamki - 1/3 sztuki (30g)
- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (10g)
- Ser gouda - 1/3 plastra (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 pszenno-żytni 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 i 1/4 kromki (35g)
- Sałata - 1/8 sztuki (10g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)



**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki.

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

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/8 sztuki (5g)
- Makaron dwujajeczny - 1/8 szklanki (5g)
- Brokuły, mrożone - 1/8 opakowania (25g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- 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:** Mięso z udka kurczaka, ziemniaki i surówka pekińska (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Czosnek, granulowany - 1 łyżeczka (3g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/6 sztuki (35g)
- Kapusta pekińska - 1 liść (55g)
- Ketchup, łagodny - 2/3 łyżki (10g)
- Ogórki konserwowe - 4 sztuki (40g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/3 sztuki (220g)
- Kukurydza, konserwowa - 1/3 łyżki (8g)
- Majonez light - 1/5 łyżki (5g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)



**Sposób przygotowania:**

Pierś z kurczaka pokroić w kostkę, natrzeć oliwą i przyprawami. Piec w 190 stopniach 20-25 minut. Ogórki i cebulkę posiekać w kostkę, kapustę w pióra. Kukurydzę odsączyć z zalewy. Do miski wyłożyć mięso, na to warstwę ogórków, cebuli, kukurydzy, majonezu z ketchupem i kapusty.

---

**PRZEPIS: Shake kakaowo-bananowy, wafitki ryżowe (Alergeny: laktoza, gluten, kakao) - 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 i 1/2 sztuki (25g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować shake.

---

**PRZEPIS: Chleb graham z masłem, pasta twarogowa z rzodkiewką i szczypiorkiem (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja**

- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Chleb graham, pszenno-żytni - 1 kromka (30g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rzdokiewka - 2/3 sztuki (10g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 1/2 plastra (15g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (7g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki

---

**PRZEPIS: Zupa ogrodnicza (Alergeny: laktoza, seler, gluten) - 1 porcja**

- Bulion warzywny - 1/3 szklanki (100ml)
- Burak - 1/5 sztuki (20g)
- Groszek zielony - 1/8 szklanki (10g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (4ml)
- Pomidor - 1/4 sztuki (50g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Ziemniaki, późne - 1/3 sztuki (30g)

**Sposób przygotowania:**

Z wszystkich składników przygotować zupę.

---

**PRZEPIS: Ryba panierowana miruna z ziemniakami i surówka z kapusty kiszonej z papryką (Alergeny: ryby, gluten, jaja, seler) - 1 porcja**

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Kapusta kiszona, w zalewie, słoik - 1/4 szklanki (30g)
- Miruna, filet - 1/7 sztuki (45g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)
- Ziemniaki - 2 i 1/3 sztuki (220g)



#### 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: 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 - 1/2 łyżki (5ml)
- Proszek do pieczenia - 1 i 1/2 łyżeczki (6g)
- Truskawki - 1/6 szklanki (25g)



#### Sposób przygotowania:

Przygotować ciasto.