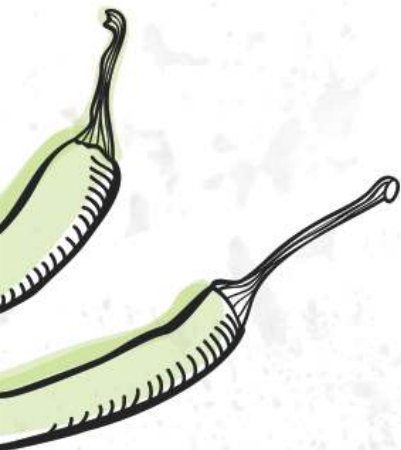


plan ŻYWIENIOWY

Przedszkola

28.10.2024 - 31.10.2024



SPÓŁDZIELNIA SOCJALNA
TRADYCJE REGIONALNE



poniedziałek (2024-10-28)	wtorek (2024-10-29)	środa (2024-10-30)	czwartek (2024-10-31)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb pszenny z masłem, szynką konserwową i pomidorem (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Banan	Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb pszenno-żytni z masłem, serem żółtym i papryką (Alergeny: laktoza, gluten) Śliwka	Płatki kukurydziane na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Weka z masłem i dżemem (Alergeny: gluten, laktoza) Mandarynki	Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb kukurydziany z masłem i twarogiem ogórkowym ze szczypiorkiem (Alergeny: laktoza, gluten) Jabłko
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa pekińska z kurczakiem (Alergeny: jaja, seler, gluten) Makaron z serem białym na słodko (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) Kompot	Żurek z ziemniakami (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Zrazy wieprzowe w sosie koperkowym z kaszą i surówka z marchewki i jabłka (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) Kompot	Rosół z makaronem (Alergeny: gluten, seler, jaja) Filet panierowany w sezamie z ziemniakami i mizeria (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) Kompot	Zupa kalafiorowa z zacierką (Alergeny: laktoza, jaja, seler, gluten) Indyk duszony w sosie własnym, ziemniaki i surówka różowa (Alergeny: gluten, seler) Kompot
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Jogurcik naturalny, wafitki ryżowe (Alergeny: laktoza, gluten)	Bułeczka z kruszonką (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) Herbata owocowa	Chleb graham z szynką alpejską i sałatą zieloną (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Herbata z cytryną	Ciasto ucierane z owocami i kruszonką (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) Woda źródlana

poniedziałek (2024-10-28)	wtorek (2024-10-29)	środa (2024-10-30)	czwartek (2024-10-31)
<p>Energia: Kcal 1068 = 4472 kJ Kcal z tłuszczu 27,89 % Kcal z białka 13,16 % Kcal z węglowodanów 59,52 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 158,93 g Błonnik: 12,79 g Skrobia: 43,04 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 35,14 g Białko roślinne: 8,43 g Białko zwierzęce: 11,99 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 33,10 g Cholesterol: 77,62 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1034 = 4343 kJ Kcal z tłuszczu 27,90 % Kcal z białka 13,88 % Kcal z węglowodanów 60,34 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 155,98 g Błonnik: 14,46 g Skrobia: 98,71 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 35,87 g Białko roślinne: 14,98 g Białko zwierzęce: 9,48 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 32,05 g Cholesterol: 159,10 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1045 = 4369 kJ Kcal z tłuszczu 27,01 % Kcal z białka 13,88 % Kcal z węglowodanów 61,74 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 161,30 g Błonnik: 15,63 g Skrobia: 74,68 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 36,25 g Białko roślinne: 13,64 g Białko zwierzęce: 15,87 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 31,36 g Cholesterol: 106,25 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1032 = 4322 kJ Kcal z tłuszczu 28,76 % Kcal z białka 13,53 % Kcal z węglowodanów 60,12 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 155,10 g Błonnik: 15,03 g Skrobia: 91,89 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 34,90 g Białko roślinne: 12,86 g Białko zwierzęce: 15,94 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 32,98 g Cholesterol: 117,93 mg</p>

**28.10.2024** (poniedziałek)**► Śniadanie (E: 306kcal, B o.: 8.04g, T: 10.24g, W o.: 46.6g)**

Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 49kcal, B o.: 1.95g, T: 1.73g, W o.: 6.32g) 1 porcja

Chleb pszenny z masłem, szynką konserwową i pomidorem (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 160kcal, B o.: 5.09g, T: 8.21g, W o.: 16.78g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 595kcal, B o.: 20.09g, T: 19.68g, W o.: 85.14g)

Zupa pekińska z kurczakiem (Alergeny: jaja, seler, gluten) (E: 287kcal, B o.: 8.45g, T: 11.65g, W o.: 37.74g) 1 porcja

Makaron z serem białym na słodko (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) (E: 295kcal, B o.: 11.51g, T: 7.98g, W o.: 44.17g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 167kcal, B o.: 7.01g, T: 3.18g, W o.: 27.19g)

Jogurcik naturalny, wafitki ryżowe (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 167kcal, B o.: 7.01g, T: 3.18g, W o.: 27.19g) 1 porcja

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1068 kcal	Białko ogółem:	35.14 g
Tłuszcz:	33.1 g	Węglowodany ogółem:	158.93 g
Błonnik pokarmowy:	12.79 g		



29.10.2024 (wtorek)

► Śniadanie (E: 253kcal, B o.: 10.32g, T: 8.39g, W o.: 34.3g)

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, serem żółtym i papryką (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 117kcal, B o.: 5.21g, T: 3.6g, W o.: 15.32g) 1 porcja

Śliwka (E: 49kcal, B o.: 0.6g, T: 0.3g, W o.: 11.7g) 100g

► Obiad (E: 556kcal, B o.: 19.81g, T: 17.46g, W o.: 84.36g)

Żurek z ziemniakami (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 115kcal, B o.: 4.72g, T: 2.03g, W o.: 20.43g) 1 porcja

Zrazy wieprzowe w sosie koperkowym z kaszą i surówka z marchewki i jabłka (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 428kcal, B o.: 14.96g, T: 15.38g, W o.: 60.7g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 225kcal, B o.: 5.74g, T: 6.2g, W o.: 37.32g)

Bułeczka z kruszonką (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) (E: 224kcal, B o.: 5.72g, T: 6.2g, W o.: 37.23g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1034 kcal	Białko ogółem:	35.87 g
Tłuszcz:	32.05 g	Węglowodany ogółem:	155.98 g
Błonnik pokarmowy:	14.46 g		



30.10.2024 (środa)

► Śniadanie (E: 394kcal, B o.: 9g, T: 11.16g, W o.: 66.66g)

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 dżemem (Alergeny: gluten, laktoza) (E: 158kcal, B o.: 2.68g, T: 6.88g, W o.: 21.4g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 504kcal, B o.: 21.38g, T: 14.2g, W o.: 76.31g)

Rosół z makaronem (Alergeny: gluten, seler, jaja) (E: 141kcal, B o.: 5.1g, T: 3.36g, W o.: 23.64g) 1 porcja

Filet panierowany w sezamie z ziemniakami i mizeria (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 350kcal, B o.: 16.15g, T: 10.79g, W o.: 49.44g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 147kcal, B o.: 5.87g, T: 6g, W o.: 18.33g)

Chleb graham z szynką alpejską i sałatą zieloną (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 142kcal, B o.: 5.69g, T: 5.97g, W o.: 17.38g) 1 porcja

Herbata z cytryną (E: 5kcal, B o.: 0.18g, T: 0.03g, W o.: 0.95g) 1 porcja

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1045 kcal	Białko ogółem:	36.25 g
Tłuszcz:	31.36 g	Węglowodany ogółem:	161.3 g
Błonnik pokarmowy:	15.63 g		



31.10.2024 (czwartek)

► Śniadanie (E: 301kcal, B o.: 10.95g, T: 13.27g, W o.: 35.47g)

Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) (E: 75kcal, B o.: 3.85g, T: 3.85g, W o.: 6.32g) 1 porcja

Chleb kukurydziany z masłem i twarogiem ogórkowym ze szczypiorkiem (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 176kcal, B o.: 6.7g, T: 9.02g, W o.: 17.05g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 440kcal, B o.: 16.97g, T: 12.45g, W o.: 69.13g)

Zupa kalafiorowa z zacierką (Alergeny: laktoza, jaja, seler, gluten) (E: 109kcal, B o.: 3.63g, T: 5.29g, W o.: 12.45g) 1 porcja

Indyk duszony w sosie własnym, ziemniaki i surówka różowa (Alergeny: gluten, seler) (E: 318kcal, B o.: 13.21g, T: 7.11g, W o.: 53.45g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 291kcal, B o.: 6.98g, T: 7.26g, W o.: 50.5g)

Ciasto ucierane z owocami i kruszonką (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) (E: 291kcal, B o.: 6.98g, T: 7.26g, W o.: 50.5g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1032 kcal	Białko ogółem:	34.9 g
Tłuszcz:	32.98 g	Węglowodany ogółem:	155.1 g
Błonnik pokarmowy:	15.03 g		

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 pszenny z masłem, szynką konserwową i pomidorem (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki

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

- Makaron dwujajeczny - 1/2 szklanki (35g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/8 sztuki (10g)
- Ketchup, łagodny - 2/3 łyżki (10g)
- Mąka ziemniaczana - 1/5 łyżki (5g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 1/2 sztuki (10g)
- Przecier pomidorowy - 2/3 łyżki (10g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/5 szklanki (20g)
- Bulion rosółowy - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

Z wszystkich składników 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 - 3/4 plastra (25g)
- Masło ekstra - 3/4 plastra (8g)



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Kompot - 1 porcja

- Maliny - 1/8 garści (5g)
- Truskawki - 1/8 szklanki (8g)
- Miód - 1/8 łyżki (3g)



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Jogurcik naturalny, wafitki ryżowe (Alergeny: laktoza, gluten) - 1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 6 łyżek (120g)
- Wafle ryżowe, cienkie - 5 sztuk (25g)



Sposób przygotowania:

Podawać jogurt z wafitkami

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, serem żółtym i papryką (Alergeny: laktoza, gluten) - 1 porcja

- Chleb graham, pszenno-żytni - 1 i 1/4 kromki (35g)
- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (10g)
- Ser żółty z kminkiem - 1/2 plastra (10g)



Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki

PRZEPIS: Żurek z ziemniakami (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Bulion warzywny - 2/3 szklanki (150ml)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Kielbasa delikatesowa, z kurczaka - 1/8 sztuki (8g)
- Majeranek, suszony - 2/3 łyżeczki (2g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (85g)
- Żurek staropolski, butelka Artman - 1/8 opakowania (10ml)



Sposób przygotowania:

Do ugotowanego bulionu warzywnego dodać pokrojoną w plasterki kielbasę i czosnek. Gotować jeszcze przez pół godziny. Wyciągnąć kielbaskę z żurku i odłożyć. Dodać zakwas – na początku połowę, a potem dolewać sprawdzając, czy nie jest za kwaśny. Doprawić przyprawami do smaku, dodać kielbasę.

PRZEPIS: Zrazy wieprzowe w sosie koperkowym z kaszą i surówka z marchewki i jabłka (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 2/3 łyżki (20g)
- Jabłko - 1/5 sztuki (35g)
- Marchew - 1 i 1/3 sztuki (65g)
- Mięso mielone, wieprzowe z szynki - 1/5 szklanki (30g)
- Olej rzepakowy - 3/4 łyżki (8ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Kasza jęczmienna, pęczak - 1/2 woreczka (45g)
- Koper, świeży - 3 i 3/4 łyżeczki (15g)



Sposób przygotowania:

Przygotować zrazy, podawać z kaszą i marchewką baby

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

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3 łyżki (35g)
- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Cukier puder - 1/2 łyżki (5g)
- Drożdże piekarskie, prasowane - 1/8 kostki (2g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować bułeczki. Posypać kruszonką.

PRZEPIS: Herbata owocowa - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Zaparzyć herbatę.

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 dżemem (Alergeny: gluten, laktoza) - 1 porcja

- Dżem truskawkowy, niskosłodzony - 1 i 1/3 łyżeczki (20g)
- 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

- Noga (udo) kurczaka - 1/8 sztuki (6g)
- Makaron gniazda, nitki - 3/4 sztuki (25g)
- Marchew - 1/2 sztuki (24g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (8g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (8g)
- 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 panierowany w sezamie z ziemniakami i mizeria (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/6 sztuki (8g)
- Sezam, nasiona - 1 łyżeczka (5g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/6 sztuki (35g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 3/4 łyżki (15g)
- Ogórek - 1/2 sztuki (85g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Koper, świeży - 1 i 3/4 łyżeczki (7g)



Sposób przygotowania:

Przygotować fileta i podawać z ziemniakami i mizerią

PRZEPIS: Chleb graham z szynką alpejską i sałatą zieloną (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Schab chudy, parzony - 2/3 plastra (10g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Chleb graham - 1 i 1/4 kromki (35g)
- Sałata zielona, liście - 2 liście (10g)



Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki

PRZEPIS: Herbata z cytryną - 1 porcja

- Cytryna - 1/7 sztuki (10g)
- Herbata czarna - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

Do herbaty dodać cytrynę.

PRZEPIS: Chleb kukurydziany z masłem i twarogiem ogórkowym ze szczypiorkiem (Alergeny: laktoza, gluten) - 1 porcja

- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Chleb z mąki kukurydzianej - 3/4 kromki (30g)
- Ogórek - 1/4 sztuki (50g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 2/3 plastra (20g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)



Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki

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

- Bulion warzywny - 3/4 szklanki (200ml)
- Kalafior - 1/7 porcji (25g)
- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Makaron zacierka - 1/6 szklanki (25g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Sól biała - 5 szczypt (5g)
- Cebula dymka - 1 sztuka (20g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Gałka muskatołowa, mielona - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Cebulę i por posiekać, dusić na maśle, dorzucić podzielony na drobne różyczki kalafior. Podgrzewać około 5 minut, co chwilę mieszając. Zalać bulionem, gotować 15 minut. Dodać przyprawy. Zostawić na ogniu jeszcze 5 minut. Podać z zacierką i posiekanym koperkiem.

PRZEPIS: Indyk duszony w sosie własnym, ziemniaki i surówka różowa (Alergeny: gluten, seler) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 2/3 łyżki (8g)
- Cebula - 1/8 sztuki (8g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1/3 sztuki (35g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (15g)
- Kapusta czerwona - 1/4 szklanki (25g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Majeranek, suszony - 1 i 1/3 łyżeczki (4g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/3 sztuki (220g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)
- Majonez light - 1/5 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

Przygotować mięso i podawać z ziemniakami i surówką

PRZEPIS: Ciasto ucierane z owocami i kruszonką (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3 i 3/4 łyżki (45g)
- Borówka amerykańska, surowa - 1/2 garści (25g)
- 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 - 1/4 łyżeczki (1g)
- Truskawki - 1/6 szklanki (25g)



Sposób przygotowania:

Przygotować ciasto.