



plan ŻYWIENIOWY

Przedszkole

30.03.2026 - 03.04.2026



SPÓŁDZIELNIA SOCJALNA
TRADYCJE REGIONALNE



poniedziałek (2026-03-30)	wtorek (2026-03-31)	środa (2026-04-01)	czwartek (2026-04-02)	piątek (2026-04-03)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb pszenno-żytni z masłem, kurczakiem z bobrownik i pomidorem (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Mandarynki	Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb kukurydziany z masłem, serem żółtym i papryką czerwoną (Alergeny: laktoza, gluten) Jabłko	Płatki kukurydziane na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Weka z masłem i twarogiem waniliowym (Alergeny: laktoza, gluten) Banan	Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb pszenno-żytni z masłem, szynką konserwową i ogórkiem zielonym (Alergeny: gluten, laktoza) Kiwi	Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb graham z masłem i pastą jajeczną ze szczyptką (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) Gruszka
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa krupnik z wkladką mięsną (Alergeny: seler, gluten) Makaron z białym serem na słodko z musem truskawkowym (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) Kompot	Zupa kalafiorowa z makaronem (Alergeny: laktoza, jaja, seler, gluten) Kotlet schabowy, ziemniaki i surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i ogórkiem kiszonym (Alergeny: jaja, gluten, laktoza) Kompot	Zupa jarzynowa z zacierką (Alergeny: gluten, seler, laktoza, jaja) Gulasz drobiowy z kaszą i surówką wielowarzywną (Alergeny: gluten, seler, laktoza) Kompot	Zupa pieczarkowa z makaronem (Alergeny: gluten, laktoza, seler, jaja) Zrazy wieprzowe w sosie pomidorowym, ziemniaki i surówka z białej kapusty (Alergeny: gluten, seler, jaja) Kompot	Żurek z ziemniakami i kielbasą (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Ryba panierowana miruna z ziemniakami i surówką z kapusty kiszony (Alergeny: ryby, gluten, jaja, seler) Kompot
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Chleb pszenny z masłem, pasztetem i ogórkiem konserwowym (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) Herbata owocowa	Bułeczka z kruszonką (Alergeny: gluten, jaja) Woda źródlana	Bułka grahamka z masłem, kielbasą krakowską i sałatą zieloną (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Herbata owocowa	Pancakes z cukrem pudrem (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) Woda źródlana	Kisiel owocowy, paluchy kukurydziane (Alergeny: gluten)

poniedziałek (2026-03-30)	wtorek (2026-03-31)	środa (2026-04-01)	czwartek (2026-04-02)	piątek (2026-04-03)
<p>Energia: Kcal 1048 = 4395 kJ Kcal z tłuszczu 27,85 % Kcal z białka 11,92 % Kcal z węglowodanów 62,88 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 164,74 g Błonnik: 16,85 g Skrobia: 103,52 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 31,22 g Białko roślinne: 17,82 g Białko zwierzęce: 9,73 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 32,43 g Cholesterol: 72,66 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1018 = 4273 kJ Kcal z tłuszczu 28,91 % Kcal z białka 12,85 % Kcal z węglowodanów 61,14 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 155,60 g Błonnik: 15,08 g Skrobia: 74,59 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 32,70 g Białko roślinne: 12,68 g Białko zwierzęce: 9,27 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 32,70 g Cholesterol: 142,55 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1060 = 4444 kJ Kcal z tłuszczu 27,94 % Kcal z białka 12,94 % Kcal z węglowodanów 60,71 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 160,87 g Błonnik: 17,00 g Skrobia: 92,51 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 34,28 g Białko roślinne: 16,39 g Białko zwierzęce: 16,62 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 32,91 g Cholesterol: 81,69 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1006 = 4213 kJ Kcal z tłuszczu 28,63 % Kcal z białka 12,22 % Kcal z węglowodanów 62,36 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 156,83 g Błonnik: 16,65 g Skrobia: 85,81 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 30,74 g Białko roślinne: 13,72 g Białko zwierzęce: 9,93 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 32,00 g Cholesterol: 141,43 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1000 = 4176 kJ Kcal z tłuszczu 27,59 % Kcal z białka 12,99 % Kcal z węglowodanów 63,25 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 158,13 g Błonnik: 23,01 g Skrobia: 78,67 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 32,47 g Białko roślinne: 9,98 g Białko zwierzęce: 5,27 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 30,65 g Cholesterol: 129,04 mg</p>



30.03.2026 (poniedziałek)

► Śniadanie (E: 219kcal, B o.: 6.07g, T: 8.24g, W o.: 30.47g)

Kawa 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, kurczakiem z bobrownik i pomidorem (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 125kcal, B o.: 3.52g, T: 6.31g, W o.: 12.95g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 663kcal, B o.: 20.93g, T: 16.76g, W o.: 113.13g)

Zupa krupnik z wkladką mięsną (Alergeny: seler, gluten) (E: 252kcal, B o.: 6.2g, T: 9.72g, W o.: 37.71g) 1 porcja

Makaron z białym serem na słodko z musem truskawkowym (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) (E: 354kcal, B o.: 13.99g, T: 6.79g, W o.: 60.32g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 166kcal, B o.: 4.22g, T: 7.43g, W o.: 21.14g)

Chleb pszenny z masłem, pasztetem i ogórkiem konserwowym (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) (E: 165kcal, B o.: 4.2g, T: 7.43g, W o.: 21.05g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1048 kcal	Białko ogółem:	31.22 g
Tłuszcz:	32.43 g	Węglowodany ogółem:	164.74 g
Błonnik pokarmowy:	16.85 g		



31.03.2026 (wtorek)

► Śniadanie (E: 317kcal, B o.: 9.8g, T: 15.66g, W o.: 35.03g)

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

Chleb kukurydziany z masłem, serem żółtym i papryką czerwoną (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 180kcal, B o.: 4.89g, T: 10.77g, W o.: 15.65g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 498kcal, B o.: 18.38g, T: 12.44g, W o.: 84.02g)

Zupa kalafiorowa z makaronem (Alergeny: laktoza, jaja, seler, gluten) (E: 124kcal, B o.: 4.37g, T: 4.63g, W o.: 17.42g) 1 porcja

Kotlet schabowy, ziemniaki i surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i ogórkiem kiszonym (Alergeny: jaja, gluten, laktoza) (E: 317kcal, B o.: 13.27g, T: 7.56g, W o.: 51.5g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 203kcal, B o.: 4.52g, T: 4.6g, W o.: 36.55g)

Bułeczka z kruszonką (Alergeny: gluten, jaja) (E: 203kcal, B o.: 4.52g, T: 4.6g, W o.: 36.55g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1018 kcal	Białko ogółem:	32.7 g
Tłuszcz:	32.7 g	Węglowodany ogółem:	155.6 g
Błonnik pokarmowy:	15.08 g		



01.04.2026 (środa)

► Śniadanie (E: 394kcal, B o.: 9.6g, T: 9.22g, W o.: 66.87g)

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 twarogiem waniliowym (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 106kcal, B o.: 2.88g, T: 4.84g, W o.: 9.31g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 479kcal, B o.: 16.95g, T: 14.89g, W o.: 73.94g)

Zupa jarzynowa z zacierką (Alergeny: gluten, seler, laktoza, jaja) (E: 144kcal, B o.: 5.48g, T: 3.94g, W o.: 23.67g) 1 porcja

Gulasz drobiowy z kaszą i surówką wielowarzywna (Alergeny: gluten, seler, laktoza) (E: 322kcal, B o.: 11.34g, T: 10.9g, W o.: 47.04g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 187kcal, B o.: 7.73g, T: 8.8g, W o.: 20.06g)

Bułka grahamka z masłem, kielbasą krakowską i sałatą zieloną (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 186kcal, B o.: 7.71g, T: 8.8g, W o.: 19.97g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1060 kcal	Białko ogółem:	34.28 g
Tłuszcz:	32.91 g	Węglowodany ogółem:	160.87 g
Błonnik pokarmowy:	17 g		



02.04.2026 (czwartek)

► Śniadanie (E: 257kcal, B o.: 7.16g, T: 9.5g, W o.: 37.02g)

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 ogórkiem zielonym (Alergeny: gluten, laktoza) (E: 148kcal, B o.: 4.31g, T: 7.27g, W o.: 16.8g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 541kcal, B o.: 18.95g, T: 14.73g, W o.: 89.49g)

Zupa pieczarkowa z makaronem (Alergeny: gluten, laktoza, seler, jaja) (E: 105kcal, B o.: 3.84g, T: 2.62g, W o.: 18.33g) 1 porcja

Zrazy wieprzowe w sosie pomidorowym, ziemniaki i surówka z białej kapusty (Alergeny: gluten, seler, jaja) (E: 379kcal, B o.: 14.37g, T: 11.86g, W o.: 56.06g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 208kcal, B o.: 4.63g, T: 7.77g, W o.: 30.32g)

Pancakes z cukrem pudrem (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) (E: 208kcal, B o.: 4.63g, T: 7.77g, W o.: 30.32g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1006 kcal	Białko ogółem:	30.74 g
Tłuszcz:	32 g	Węglowodany ogółem:	156.83 g
Błonnik pokarmowy:	16.65 g		



03.04.2026 (piątek)

► Śniadanie (E: 287kcal, B o.: 9.97g, T: 11.78g, W o.: 37.44g)

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

Chleb graham z masłem i pastą jajeczna ze szczypiorkiem (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) (E: 142kcal, B o.: 4.86g, T: 7.09g, W o.: 15.76g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 521kcal, B o.: 18.7g, T: 14.48g, W o.: 83.85g)

Żurek z ziemniakami i kielbasą (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 120kcal, B o.: 5.45g, T: 2.41g, W o.: 20.16g) 1 porcja

Ryba panierowana miruna z ziemniakami i surówka z kapusty kiszonej (Alergeny: ryby, gluten, jaja, seler) (E: 344kcal, B o.: 12.51g, T: 11.82g, W o.: 48.59g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 192kcal, B o.: 3.8g, T: 4.39g, W o.: 36.84g)

Kisiel owocowy, paluchy kukurydziane (Alergeny: gluten) (E: 192kcal, B o.: 3.8g, T: 4.39g, W o.: 36.84g) 1 porcja

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1000 kcal	Białko ogółem:	32.47 g
Tłuszcz:	30.65 g	Węglowodany ogółem:	158.13 g
Błonnik pokarmowy:	23.01 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 pszenno-żytni z masłem, kurczakiem z bobrownik i pomidorem (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki.

PRZEPIS: Zupa krupnik z wkładką mięsną (Alergeny: seler, gluten) - 1 porcja

- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/3 woreczka (35g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Oliwa z oliwek - 3/4 łyżki (8ml)
- Pietruszka, liście - 2 i 1/2 łyżeczki (15g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/3 szklanki (35g)
- Ziemniaki, średnie - 1/4 sztuki (25g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/8 sztuki (10g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

Udka umyć, włożyć do garnka i zalać wodą (około 3,5 L).
Zagotować, wyszumować, dodać włoszczyznę, ziele angielskie i liść laurowy. Dodać pokrojoną w plastry marchewkę, ziemniaki i cebulę w kostkę oraz natkę pietruszki. Wszystko gotować około 40 minut na małym ogniu. Dodać ryż i od czasu do czasu zamieszać. Doprawić solą i pieprzem. Gotować do miękkości.

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

- Makaron bezjajeczny - 3/4 szklanki (65g)
- Cukier brązowy - 1/2 łyżki (6g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Ser twarogowy, chudy - 1 plaster (30g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Truskawki - 1/8 szklanki (15g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)

**Sposób przygotowania:**

Makaron ugotować w osolonej wodzie, odcedzić i z powrotem wrzucić do garnka. Do ciepłego makaronu dodać 2 łyżki masła, cukier. Na wierzch pokruszyć biały ser i chwilę podgrzać, aby składniki zmiękły. Gotowe danie oprószyć cynamonem. Połączyć polewą przygotowaną ze śmietany i truskawek.

PRZEPIS: Kompot - 1 porcja

- Maliny - 1/2 garści (35g)
- Truskawki - 1/4 szklanki (35g)
- Miód - 1/3 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Chleb pszenny z masłem, pasztetem i ogórkiem konserwowym (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) - 1 porcja

- Chleb pszenny - 1 i 1/4 kromki (30g)
- Ogórki konserwowe - 6 sztuk (60g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Paszтет z kurczaka - 1/2 plastra (10g)



Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki

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, 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 - 2/3 plastra (6g)
- Ser gouda - (10g)



Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki

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

- Makaron dwujajeczny - 1/5 szklanki (15g)
- Bulion warzywny - 3/4 szklanki (200ml)
- Kalafior - 1/7 porcji (30g)
- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Por - 1/8 sztuki (14g)
- Sól biała - 5 szczypta (5g)
- Cebula dymka - 1 sztuka (20g)
- Masło ekstra - 1/3 plastra (4g)
- Gałka muszkatołowa, 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 przyprawę. Zostawić na ogniu jeszcze 5 minut. Podać z makaronem i posiekanym koperkiem.

PRZEPIS: Kotlet schabowy, ziemniaki i surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i ogórkiem kiszonym (Alergeny: jaja, gluten, laktoza) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (4ml)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/3 sztuki (220g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/8 porcji (30g)
- Surówka z kapusty pekińskiej, jabłek, papryki z olejem słonecznikowym - (30g)

**Sposób przygotowania:**

Mięso pokroić na kawałki i rozbić tłuczkiem, przyprawić i obtoczyć w roztrzepanym jajku i bułce tartej. Następnie smażyć na rozgrzanym oleju, podawać z ugotowanymi ziemniakami i surówką.

PRZEPIS: Bułeczka z kruszonką (Alergeny: gluten, jaja) - 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 - 2/3 łyżki (6g)
- Drożdże piekarskie, prasowane - 1/8 kostki (2g)
- Margaryna 80% tłuszczu - 1/5 plastra (4g)

**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 twarogiem waniliowym (Alergeny: laktoza, gluten) - 1 porcja

- Ekstrakt wanilii - 1 i 1/2 łyżeczki (6ml)
- Miód pszczeleli - 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 zacierką (Alergeny: gluten, seler, laktoza, jaja) - 1 porcja

- Brokuły - 1/8 sztuki (25g)
- Bulion warzywny - 3/4 szklanki (200ml)
- Dynia - 1/8 sztuki (10g)
- Kalafior - 1/7 porcji (25g)
- Makaron zacierka - 1/8 szklanki (5g)
- 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 drobiowy z kaszą i surówką wielowarzywna (Alergeny: gluten, seler, laktoza) - 1 porcja

- Cebula - 1/7 sztuki (15g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1/3 sztuki (30g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Ogórek - 1/8 sztuki (5g)
- Olej rzepakowy - 3/4 łyżki (8ml)
- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (15g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (15g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Kasza jęczmienna, pęczak - 1/2 woreczka (55g)
- Majonez light - 1/4 łyżki (6g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować gulasz i podawać z kaszą i surówką

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

- Kiełbasa krakowska, sucha - 3 plastry (15g)
- Bułki grahamki - 1/3 sztuki (35g)
- Sałata - 1/8 sztuki (10g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować bułki.

PRZEPIS: Chleb pszenny z masłem, szynką konserwową i ogórkiem zielonym (Alergeny: gluten, laktoza)
- 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki

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

- Makaron dwujajeczny - 1/5 szklanki (15g)
- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 1 i 1/4 sztuki (25g)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Pieczarki oczyścić i pokroić w ćwiartki, przysmażyć je na odrobinie masła, przełożyć do miseczki. Marchew, pietruszkę, seler pokroić w drobną kosteczkę. Cebulę posiekać, ziemniaki obrać i pokroić w grubą kostkę. W garnku o grubym dnie podgrzać masło, dodać cebulę, liście laurowe, ziele angielskie, a po chwili pokrojone warzywa. Całość zalać bulionem. Gotować około 20 minut, po tym czasie dodać pieczarki i gotować około 15 minut. Odląć część bulionu, wymieszać ze śmietaną i dolać do zupy. Podawać z natką pietruszki.

PRZEPIS: Zrazy wieprzowe w sosie pomidorowym, ziemniaki i surówka z białej kapusty (Alergeny: gluten, seler, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Jabłko - 1/8 sztuki (15g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (45g)
- Mięso mielone, wieprzowe z szynki - 1/5 szklanki (30g)
- Olej rzepakowy - 3/4 łyżki (8ml)
- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (15g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/3 sztuki (220g)
- Koper, świeży - 3 i 3/4 łyżeczki (15g)
- Passata - 1/8 szklanki (10g)



Sposób przygotowania:

Przygotować zrazy, podawać z ziemniakami i surówką.

PRZEPIS: Pancakes z cukrem pudrem (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 2 łyżki (25g)
- Cukier - 3/4 łyżki (10g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (25ml)
- Olej rzepakowy - 2/3 łyżki (6ml)
- Proszek do pieczenia - 1/2 łyżeczki (2g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować pancakes i podawać z polewą.

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 - 1/6 łyżki (4g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki

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

- Bulion warzywny - 3/4 szklanki (200ml)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Kiełbasa delikatesowa, z kurczaka - 1/8 sztuki (10g)
- Majeranek, suszony - 1 i 2/3 łyżeczki (5g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Ziemniaki, średnie - 3/4 sztuki (65g)
- Żurek staropolski, butelka Artman - 1/8 opakowania (25ml)

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Ryba panierowana miruna z ziemniakami i surówka z kapusty kiszzonej (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 - 1/8 sztuki (35g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- 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: Kisiel owocowy, paluchy kukurydziane (Alergeny: gluten) - 1 porcja

- Wiórki kokosowe - 3/4 łyżki (5g)
- Chrupki kukurydziane - 4 garście (20g)
- Mąka ziemniaczana - 1/3 łyżki (10g)
- Truskawki - 1 szklanka (150g)



Sposób przygotowania:

Pokrojone truskawki zalać wrzątkiem (3/4 szklanki) i gotować, do momentu, aż będą miękkie. Następnie całość zblendować na gładki płyn. Mąkę ziemniaczaną rozprowadzić w około 1/4 szklanki zimnej wody. Mieszać do momentu, aż nie będzie grudek. Następnie wlać powstałą mieszaninę do przygotowanego wcześniej musu truskawkowego, postawić na ogniu i mieszać, aż kisiel zgęstnieje i się zagotuje. Kisiel posyp wiórkami kokosa.
