



plan ŻYWIENIOWY

Przedszkole

13.04.2026 - 17.04.2026



SPÓŁDZIELNIA SOCJALNA
TRADYCJE REGIONALNE



poniedziałek (2026-04-13)	wtorek (2026-04-14)	środa (2026-04-15)	czwartek (2026-04-16)	piątek (2026-04-17)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb pszenny z masłem, szynką konserwową i papryką (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Pomarańcza	Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb pszenno-żytni z masłem, kiełbasą krakowską i pomidorem (Alergeny: laktoza, gluten) Gruszka	Płatki kukurydziane na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Weka z masłem i serkiem jagodowym (Alergeny: laktoza, gluten) Banan	Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb kukurydziany z masłem, ogórkiem konserwowym i parówką drobiową z ketchupem (Alergeny: laktoza, gluten) Mandarynki	Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb wieloziarnisty z masłem, serem żółtym i sałatą zieloną (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Jabłko
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa włoska z wkładką z kurczaka (Alergeny: gluten, seler) Makaron z truskawkami na jogurcie naturalnym (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) Kompot	Zupa ogórkowa z ryżem (Alergeny: seler, gluten, laktoza, jaja) Filet panierowany, ziemniaki i surówka colesław (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) Kompot	Zupa z zielonej fasolki z makaronem (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) Pieczeń rzymska w sosie jarzynowym, kasza i surówka z selera (Alergeny: laktoza, seler, gluten, jaja) Kompot	Krem pomidorowo-paprykowy z grzankami (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Mięso z udka kurczaka, ziemniaki i surówka pekińska (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) Kompot	Zalewajka po krakowsku (Alergeny: laktoza, jaja, seler) Ryba panierowana miruna z ziemniakami i surówka z kapusty kiszzonej (Alergeny: ryby, gluten, jaja, seler) Kompot
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Bułka grahamka z masłem, serem żółtym salami i rzodkiewką (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Herbata owocowa	Mini drożdżówka z serem (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) Woda źródlana	Kasza manna na mleku z sokiem malinowym, wafitki ryżowe (Alergeny: gluten, laktoza)	Smoothie jabłkowo-brzoskwińowe, herbatniki maślane (Alergeny: gluten, jaja)	Ciasto marchewkowe (Alergeny: gluten, jaja, seler) Woda źródlana

poniedziałek (2026-04-13)	wtorek (2026-04-14)	środa (2026-04-15)	czwartek (2026-04-16)	piątek (2026-04-17)
<p>Energia: Kcal 1011 = 4246 kJ Kcal z tłuszczu 27,97 % Kcal z białka 12,91 % Kcal z węglowodanów 62,41 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 157,74 g Błonnik: 18,08 g Skrobia: 76,49 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 32,64 g Białko roślinne: 16,61 g Białko zwierzęce: 9,84 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 31,42 g Cholesterol: 106,66 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1054 = 4426 kJ Kcal z tłuszczu 28,31 % Kcal z białka 13,50 % Kcal z węglowodanów 61,47 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 161,97 g Błonnik: 17,80 g Skrobia: 91,07 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 35,58 g Białko roślinne: 13,48 g Białko zwierzęce: 12,83 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 33,16 g Cholesterol: 121,98 mg</p>	<p>Energia: Kcal 987 = 4156 kJ Kcal z tłuszczu 27,42 % Kcal z białka 12,59 % Kcal z węglowodanów 63,49 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 156,66 g Błonnik: 13,99 g Skrobia: 65,17 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 31,06 g Białko roślinne: 12,14 g Białko zwierzęce: 17,55 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 30,07 g Cholesterol: 72,90 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1015 = 4240 kJ Kcal z tłuszczu 28,04 % Kcal z białka 12,98 % Kcal z węglowodanów 62,38 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 158,30 g Błonnik: 20,79 g Skrobia: 45,61 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 32,94 g Białko roślinne: 11,88 g Białko zwierzęce: 12,72 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 31,62 g Cholesterol: 89,03 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1041 = 4357 kJ Kcal z tłuszczu 28,83 % Kcal z białka 13,89 % Kcal z węglowodanów 60,46 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 157,35 g Błonnik: 20,25 g Skrobia: 86,06 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 36,14 g Białko roślinne: 8,63 g Białko zwierzęce: 8,38 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 33,35 g Cholesterol: 172,62 mg</p>



13.04.2026 (poniedziałek)

► Śniadanie (E: 245kcal, B o.: 7.18g, T: 9.23g, W o.: 34.64g)

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 papryką (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 149kcal, B o.: 4.33g, T: 7.3g, W o.: 17.02g) 1 porcja

Pomarańcza (E: 47kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 11.3g) 1/3 sztuki (100g)

► Obiad (E: 606kcal, B o.: 19.76g, T: 14.41g, W o.: 105.47g)

Zupa włoska z wkladką z kurczaka (Alergeny: gluten, seler) (E: 154kcal, B o.: 7.87g, T: 6.5g, W o.: 17.39g) 1 porcja

Makaron z truskawkami na jogurcie naturalnym (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) (E: 388kcal, B o.: 10.95g, T: 7.59g, W o.: 71.02g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 160kcal, B o.: 5.7g, T: 7.78g, W o.: 17.63g)

Bułka grahamka z masłem, serem żółtym salami i rzodkiewką (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 159kcal, B o.: 5.68g, T: 7.78g, W o.: 17.54g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1011 kcal	Białko ogółem:	32.64 g
Tłuszcz:	31.42 g	Węglowodany ogółem:	157.74 g
Błonnik pokarmowy:	18.08 g		



14.04.2026 (wtorek)

► Śniadanie (E: 289kcal, B o.: 10.4g, T: 12.36g, W o.: 34.64g)

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, kiełbasą krakowską i pomidorem (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 144kcal, B o.: 5.29g, T: 7.67g, W o.: 12.96g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 579kcal, B o.: 19.1g, T: 14.64g, W o.: 100.15g)

Zupa ogórkowa z ryżem (Alergeny: seler, gluten, laktoza, jaja) (E: 167kcal, B o.: 4.62g, T: 4.15g, W o.: 30.08g) 1 porcja

Filet panierowany, ziemniaki i surówka colesław (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 355kcal, B o.: 13.74g, T: 10.24g, W o.: 54.97g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 186kcal, B o.: 6.08g, T: 6.16g, W o.: 27.18g)

Mini drożdżówka z serem (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) (E: 186kcal, B o.: 6.08g, T: 6.16g, W o.: 27.18g) 1 porcja

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1054 kcal	Białko ogółem:	35.58 g
Tłuszcz:	33.16 g	Węglowodany ogółem:	161.97 g
Błonnik pokarmowy:	17.8 g		



15.04.2026 (środa)

► Śniadanie (E: 356kcal, B o.: 9.26g, T: 9.43g, W o.: 60.55g)

Płatki kukurydziane na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 98kcal, B o.: 3.99g, T: 3.45g, W o.: 13.16g) 1 porcja

Weka z masłem i serkiem jagodowym (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 161kcal, B o.: 4.27g, T: 5.68g, W o.: 23.89g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 410kcal, B o.: 12.01g, T: 15.43g, W o.: 62g)

Zupa z zielonej fasolki z makaronem (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) (E: 38kcal, B o.: 1.31g, T: 1.66g, W o.: 5.09g) 1 porcja

Pieczeń rzymska w sosie jarzynowym, kasza i surówka z selera (Alergeny: laktoza, seler, gluten, jaja) (E: 308kcal, B o.: 9.76g, T: 13.45g, W o.: 39.85g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 221kcal, B o.: 9.79g, T: 5.21g, W o.: 34.11g)

Kasza manna na mleku z sokiem malinowym, wafitki ryżowe (Alergeny: gluten, laktoza) (E: 221kcal, B o.: 9.79g, T: 5.21g, W o.: 34.11g) 1 porcja

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	987 kcal	Białko ogółem:	31.06 g
Tłuszcz:	30.07 g	Węglowodany ogółem:	156.66 g
Błonnik pokarmowy:	13.99 g		



16.04.2026 (czwartek)

► Śniadanie (E: 277kcal, B o.: 6.61g, T: 12.54g, W o.: 35.25g)

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, ogórkiem konserwowym i parówka drobiowa z ketchupem (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 183kcal, B o.: 4.06g, T: 10.61g, W o.: 17.73g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 595kcal, B o.: 23.92g, T: 16.55g, W o.: 94.48g)

Krem pomidorowo-paprykowy z grzankami (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 163kcal, B o.: 4.68g, T: 7.61g, W o.: 20.55g) 1 porcja

Mięso z udka kurczaka, ziemniaki i surówka pekińska (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 375kcal, B o.: 18.5g, T: 8.69g, W o.: 58.83g) 1 porcja

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

► Podwieczorek (E: 143kcal, B o.: 2.41g, T: 2.53g, W o.: 28.57g)

Smoothie jabłkowo-brzoskwiniowe, herbatniki maślane (Alergeny: gluten, jaja) (E: 143kcal, B o.: 2.41g, T: 2.53g, W o.: 28.57g) 1 porcja

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1015 kcal	Białko ogółem:	32.94 g
Tłuszcz:	31.62 g	Węglowodany ogółem:	158.3 g
Błonnik pokarmowy:	20.79 g		


17.04.2026 (piątek)
► Śniadanie (E: 267kcal, B o.: 11.28g, T: 11.57g, W o.: 30.7g)

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

Chleb wieloziarnisty z masłem, serem żółtym i sałatą zieloną (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 130kcal, B o.: 6.37g, T: 6.68g, W o.: 11.32g) 1 porcja

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

► Obiad (E: 534kcal, B o.: 19.28g, T: 15.12g, W o.: 85.4g)

Zalewajka po krakowsku (Alergeny: laktoza, jaja, seler) (E: 171kcal, B o.: 4.81g, T: 8.88g, W o.: 18.46g) 1 porcja

Ryba panierowana miruna z ziemniakami i surówka z kapusty kiszzonej (Alergeny: ryby, gluten, jaja, seler) (E: 297kcal, B o.: 13.47g, T: 5.93g, W o.: 49.44g) 1 porcja

Kompot (E: 66kcal, B o.: 1g, T: 0.31g, W o.: 17.5g) 1 porcja

► Podwieczorek (E: 240kcal, B o.: 5.58g, T: 6.66g, W o.: 41.25g)

Ciasto marchewkowe (Alergeny: gluten, jaja, seler) (E: 240kcal, B o.: 5.58g, T: 6.66g, W o.: 41.25g) 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:	36.14 g
Tłuszcz:	33.35 g	Węglowodany ogółem:	157.35 g
Błonnik pokarmowy:	20.25 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 papryką (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki.

PRZEPIS: Zupa włoska z wkładką z kurczaka (Alergeny: gluten, seler) - 1 porcja

- Ser parmezan - 1/3 plastra (3g)
- Noga (udo) kurczaka - 1/8 sztuki (15g)
- Cebula - 1/7 sztuki (15g)
- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Makaron pełnoziarnisty, świderki - 1/6 szklanki (15g)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (3ml)
- Pomidor - 1/5 sztuki (33g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/2 szklanki (55g)

**Sposób przygotowania:**

Pokrojone na kawałki pomidory i posiekaną cebulę udusić na oliwie. Ugotować wywar z włoszczyzny. Wyjąć miękkie warzywa. Wywar wlać do uduszonych pomidorów i zmiksować. Połączyć z ugotowanymi warzywami. Makaron ugotować, włożyć na talerze, dodać starty parmezan, wlać wrzącą zupę, zamieszać, posypać szczypiorkiem i od razu podawać.

PRZEPIS: Makaron z truskawkami na jogurcie naturalnym (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) - 1 porcja

- Makaron dwujajeczny - 3/4 szklanki (65g)
- Cukier - 3/4 łyżki (10g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 i 1/2 łyżki (50g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Truskawki, mrożone - 2/3 szklanki (100g)
- Masło ekstra - 1/3 plastra (4g)

**Sposób przygotowania:**

Makaron ugotować al dente zgodnie z instrukcją. W misce wymieszać jogurt z cukrem. Rozmrożone truskawki pokroić na ćwiartki. Makaron wyłożyć na talerze, polać jogurtem i dorzucić truskawki.

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

- Bułki grahamki - 1/3 sztuki (30g)
- Rzodkiewka - 1 sztuka (15g)
- Ser gouda - 1/3 plastra (10g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)



Sposób przygotowania:

Przygotować bułkę z serem i rzodkiewką.

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 pszenno-żytni z masłem, kielbasą krakowską i pomidorem (Alergeny: laktoza, gluten) - 1 porcja

- Kielbasa krakowska, sucha - 2 plastry (10g)
- Chleb graham, pszenno-żytni - 1 kromka (30g)
- Pomidor - 1/8 sztuki (15g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)



Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki

PRZEPIS: Zupa ogórkowa z ryżem (Alergeny: seler, gluten, laktoza, jaja) - 1 porcja

- 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)
- Ryż biały - 1/7 szklanki (25g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Bulion rosółowy - 3/4 szklanki (200ml)
- Masło ekstra - 1/3 plastra (3g)
- 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. Włączyć 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: Filet panierowany, ziemniaki i surówka colesław (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)
- Filet z piersi kurczaka - 1/7 sztuki (30g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (45g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Olej rzepakowy - 2/3 łyżki (7ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/3 sztuki (220g)
- Koper, świeży - 1 i 3/4 łyżeczki (7g)
- Majonez light - 1/5 łyżki (5g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować fileta i podawać z ziemniakami i mizerią

PRZEPIS: Mini drożdżówka z serem (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (6g)
- 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)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Ser twarogowy, półtłusty - 1/3 plastra (10g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować drożdżówki.

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

- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Płatki kukurydziane - 1/3 szklanki (10g)

**Sposób przygotowania:**

Płatki zagotować na mleku.

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

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

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki

PRZEPIS: Zupa z zielonej fasolki z makaronem (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) - 1 porcja

- Makaron dwujajeczny - 1/8 szklanki (3g)
- Cebula - 1/8 sztuki (3g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Fasola szparagowa - 1/5 garści (17g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/3 łyżki (7g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1/5 plastra (2g)



Sposób przygotowania:

Posiekać cebulę i czosnek. Zeszklić na rozgrzanym maśle, dodać pokrojoną na mniejsze kawałki fasolkę. Zalać wrzątkiem i gotować na dużym ogniu przez 30 minut. Wystudzić. Do zupy dodać jogurt naturalny. Doprawić solą i pieprzem. Natkę posiekać, wrzucić do kremu, podgrzać. Podawać na gorąco.

PRZEPIS: Pieczeń rzymska w sosie jarzynowym, kasza i surówka z selera (Alergeny: laktoza, seler, gluten, jaja) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/4 woreczka (25g)
- Cebula - 1/7 sztuki (15g)
- Olej rzepakowy - 2/3 łyżki (6ml)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (35g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/4 szklanki (25g)
- Pieczeń rzymska - 1 i 1/2 plastra (30g)
- Koper, świeży - 2 łyżeczki (8g)
- Majonez light - 1/4 łyżki (6g)



Sposób przygotowania:

Pieczeń podawać z ziemniakami i surówką.

PRZEPIS: Kasza manna na mleku z sokiem malinowym, wafitki ryżowe (Alergeny: gluten, laktoza) - 1 porcja

- Kasza manna - 1/8 szklanki (12g)
- Miód pszczeli - 1/4 łyżki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 szklanka (230ml)
- Wafle ryżowe - 3/4 sztuki (8g)
- Sok malinowy, koncentrat - 1/2 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

Odlać do miski pół szklanki zimnego mleka, a resztę zagotować ze szczyptą soli. Do miski z mlekiem dodać 1,5 łyżki kaszy manny, wymieszać i wlać do gotującego się mleka. Gotować do momentu aż kasza napęcznieje. Gotową kaszkę poleać sokiem malinowym.

PRZEPIS: Chleb kukurydziany z masłem, ogórkiem konserwowym i parówka drobiowa z ketchupem (Alergeny: laktoza, gluten) - 1 porcja

- Chleb z mąki kukurydzianej - 3/4 kromki (30g)
- Ketchup, łagodny - 2/3 łyżki (10g)
- Ogórki konserwowe - 1 sztuka (10g)
- Parówki drobiowe - 1/3 sztuki (15g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)



Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki

PRZEPIS: Krem pomidorowo-paprykowy z grzankami (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Bulion warzywny - 1/3 szklanki (100ml)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (25g)
- Pomidory w puszcze - 1/3 szklanki (85g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Grzanki - 1 łyżka (10g)
- Zioła prowansalskie - 2 szczypty (2g)



Sposób przygotowania:

Przygotować zupę krem i podawać z groszkiem ptysiowym

PRZEPIS: Mięso z udka kurczaka, ziemniaki i surówka pekińska (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) - 1 porcja

- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Czosnek, granulowany - 1 łyżeczka (3g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/4 sztuki (50g)
- Kapusta pekińska - 2 liście (100g)
- Ketchup, łagodny - 2/3 łyżki (10g)
- Ogórki konserwowe - 4 sztuki (40g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Bazylija, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/3 sztuki (220g)
- Kukurydza, konserwowa - 3/4 łyżki (15g)
- 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: Smoothie jabłkowo-brzoskwiniowe, herbatniki maślane (Alergeny: gluten, jaja) - 1 porcja

- Brzoskwinia - 2/3 sztuki (55g)
- Herbatniki - 4 sztuki (20g)
- Jabłko - 1/3 sztuki (55g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

Przygotować smoothie

PRZEPIS: Chleb wieloziarnisty z masłem, serem żółtym i sałatą zieloną (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Ser gouda - 1/3 plastra (10g)
- Sałata - 1/8 sztuki (15g)
- Masło ekstra - 1/3 plastra (4g)
- Chleb wieloziarnisty - 1/2 kromki (25g)



Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki.

PRZEPIS: Zalewajka po krakowsku (Alergeny: laktoza, jaja, seler) - 1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/8 sztuki (4g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Ziemniaki, późne - 1/3 sztuki (30g)
- Żurek - (40ml)
- Jaja gotowane - 1/3 sztuki (15g)
- Boczek, gotowany - 1/3 plastra (4g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować zupę.

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 - 1/2 szklanki (50g)
- Miruna, filet - 1/8 sztuki (40g)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (4ml)
- 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 marchewkowe (Alergeny: gluten, jaja, seler) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 550 - 3 łyżki (35g)
- Cukier - 3/4 łyżki (10g)
- Marchew - 1 i 1/3 sztuki (65g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować ciasto