



plan ŻYWIENIOWY

Uczniowie

06.05.2024 - 10.05.2024



SPÓŁDZIELNIA SOCJALNA
TRADYCJE REGIONALNE



poniedziałek (2024-05-06)	wtorek (2024-05-07)	środa (2024-05-08)	czwartek (2024-05-09)	piątek (2024-05-10)
Zupa	Zupa	Zupa	Zupa	Zupa
Zupa grysikowa z wkładką z kurczaka (Alergeny: seler, gluten)	Zupa pieczarkowa z makaronem (Alergeny: gluten, laktoza, seler, jaja)	Zupa jarzynowa z zacierką (Alergeny: gluten, seler, laktoza, jaja)	Krem z cukinii z groszkiem ptysiowym (Alergeny: gluten, laktoza, seler, jaja)	Żurek z białą kielbasą i jajkiem (Alergeny: gluten, laktoza, seler, jaja)
II Danie	II Danie	II Danie	II Danie	II Danie
Makaron z truskawkami i jogurtem, kruche ciasteczko (Alergeny: gluten, laktoza, jaja)	Schab duszony w sosie własnym, kasza i surówka colesław (Alergeny: laktoza, gluten)	Kotlet drobiowy panierowany z ziemniakami i mizerią (Alergeny: gluten, laktoza, jaja)	Klopsiki wieprzowe w sosie pomidorowym, ryż i surówka z marchewki (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja)	Naleśniki z serem opruszone cukrem pudrem (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) Jabłko
Napój	Napój	Napój	Napój	Napój
Woda źródlana	Kompot	Kompot	Kompot	Kompot

poniedziałek (2024-05-06)	wtorek (2024-05-07)	środa (2024-05-08)	czwartek (2024-05-09)	piątek (2024-05-10)
<p>Energia: Kcal 704 = 2945 kJ Kcal z tłuszczu 26,90 % Kcal z białka 15,04 % Kcal z węglowodanów 59,72 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 105,11 g Błonnik: 13,87 g Skrobia: 22,52 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 26,47 g Białko roślinne: 4,56 g Białko zwierzęce: 9,51 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 21,04 g Cholesterol: 24,70 mg</p>	<p>Energia: Kcal 691 = 2906 kJ Kcal z tłuszczu 26,49 % Kcal z białka 17,35 % Kcal z węglowodanów 61,64 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 106,49 g Błonnik: 17,13 g Skrobia: 71,02 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 29,98 g Białko roślinne: 14,03 g Białko zwierzęce: 14,75 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 20,34 g Cholesterol: 52,11 mg</p>	<p>Energia: Kcal 675 = 2833 kJ Kcal z tłuszczu 26,27 % Kcal z białka 18,03 % Kcal z węglowodanów 60,06 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 101,35 g Błonnik: 16,15 g Skrobia: 81,85 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 30,42 g Białko roślinne: 12,45 g Białko zwierzęce: 14,45 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 19,70 g Cholesterol: 86,90 mg</p>	<p>Energia: Kcal 711 = 2979 kJ Kcal z tłuszczu 26,61 % Kcal z białka 16,89 % Kcal z węglowodanów 58,27 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 103,57 g Błonnik: 9,40 g Skrobia: 76,46 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 30,03 g Białko roślinne: 12,17 g Białko zwierzęce: 15,99 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 21,02 g Cholesterol: 129,20 mg</p>	<p>Energia: Kcal 740 = 2958 kJ Kcal z tłuszczu 23,46 % Kcal z białka 16,83 % Kcal z węglowodanów 55,86 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 103,35 g Błonnik: 6,09 g Skrobia: 16,38 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 31,13 g Białko roślinne: 2,53 g Białko zwierzęce: 14,05 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 19,29 g Cholesterol: 131,55 mg</p>

**06.05.2024** (poniedziałek)**▶ Zupa (E: 325kcal, B o.: 12.38g, T: 17.44g, W o.: 31.53g)**

Zupa grysikowa z wkładką z kurczaka (Alergeny: seler, gluten) (E: 325kcal, B o.: 12.38g, T: 17.44g, W o.: 31.53g)

1 porcja

▶ II Danie (E: 379kcal, B o.: 14.09g, T: 3.6g, W o.: 73.58g)

Makaron z truskawkami i jogurtem, kruche ciasteczko (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) (E: 379kcal, B o.: 14.09g, T: 3.6g, W o.: 73.58g)

1 porcja

▶ Napój (E: 0kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 0g)

Woda źródlana (E: 0kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 0g)

1/3 szklanki (100ml)

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	704 kcal	Białko ogółem:	26.47 g
Tłuszcz:	21.04 g	Węglowodany ogółem:	105.11 g
Błonnik pokarmowy:	13.87 g		



07.05.2024 (wtorek)

▶ Zupa (E: 266kcal, B o.: 9.99g, T: 4.7g, W o.: 50.56g)

Zupa pieczarkowa z makaronem (Alergeny: gluten, laktoza, seler, jaja) (E: 266kcal, B o.: 9.99g, T: 4.7g, W o.: 50.56g)

1 porcja

▶ II Danie (E: 412kcal, B o.: 19.86g, T: 15.59g, W o.: 52.7g)

Schab duszony w sosie własnym, kasza i surówka colesław (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 412kcal, B o.: 19.86g, T: 15.59g, W o.: 52.7g)

1 porcja

▶ Napój (E: 13kcal, B o.: 0.13g, T: 0.05g, W o.: 3.23g)

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

1 porcja

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	691 kcal	Białko ogółem:	29.98 g
Tłuszcz:	20.34 g	Węglowodany ogółem:	106.49 g
Błonnik pokarmowy:	17.13 g		

**08.05.2024** (środa)**▶ Zupa (E: 275kcal, B o.: 10.33g, T: 9.23g, W o.: 41.53g)**

Zupa jarzynowa z zacierką (Alergeny: gluten, seler, laktoza, jaja) (E: 275kcal, B o.: 10.33g, T: 9.23g, W o.: 41.53g)

1 porcja

▶ II Danie (E: 387kcal, B o.: 19.96g, T: 10.42g, W o.: 56.59g)

Kotlet drobiowy panierowany z ziemniakami i mizerią (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) (E: 387kcal, B o.: 19.96g, T: 10.42g, W o.: 56.59g)

1 porcja

▶ Napój (E: 13kcal, B o.: 0.13g, T: 0.05g, W o.: 3.23g)

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

1 porcja

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	675 kcal	Białko ogółem:	30.42 g
Tłuszcz:	19.7 g	Węglowodany ogółem:	101.35 g
Błonnik pokarmowy:	16.15 g		

**09.05.2024** (czwartek)**► Zupa (E: 182kcal, B o.: 7.79g, T: 7.73g, W o.: 21.23g)**

Krem z cukinii z groszkiem ptysiowym (Alergeny: gluten, laktoza, seler, jaja) (E: 182kcal, B o.: 7.79g, T: 7.73g, W o.: 21.23g)

1 porcja

► II Danie (E: 516kcal, B o.: 22.11g, T: 13.24g, W o.: 79.11g)

Klopsiki wieprzowe w sosie pomidorowym, ryż i surówka z marchewki (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 516kcal, B o.: 22.11g, T: 13.24g, W o.: 79.11g)

1 porcja

► Napój (E: 13kcal, B o.: 0.13g, T: 0.05g, W o.: 3.23g)

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

1 porcja

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	711 kcal	Białko ogółem:	30.03 g
Tłuszcz:	21.02 g	Węglowodany ogółem:	103.57 g
Błonnik pokarmowy:	9.4 g		



10.05.2024 (piątek)

► Zupa (E: 184kcal, B o.: 9.57g, T: 2.86g, W o.: 23.19g)

Żurek z białą kielbasą i jajkiem (Alergeny: gluten, laktoza, seler, jaja) (E: 184kcal, B o.: 9.57g, T: 2.86g, W o.: 23.19g)

1 porcja

► II Danie (E: 543kcal, B o.: 21.43g, T: 16.38g, W o.: 76.93g)

Naleśniki z serem opruszone cukrem pudrem (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) (E: 493kcal, B o.: 21.03g, T: 15.98g, W o.: 64.83g)

1 porcja

Jabłko (E: 50kcal, B o.: 0.4g, T: 0.4g, W o.: 12.1g)

2/3 sztuki (100g)

► Napój (E: 13kcal, B o.: 0.13g, T: 0.05g, W o.: 3.23g)

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

1 porcja

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	740 kcal	Białko ogółem:	31.13 g
Tłuszcz:	19.29 g	Węglowodany ogółem:	103.35 g
Błonnik pokarmowy:	6.09 g		

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

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/6 sztuki (35g)
- Cebula - 1/7 sztuki (15g)
- Kasza manna - 1/6 szklanki (30g)
- Olej rzepakowy - 1 i 2/3 łyżki (16ml)
- Włoszczyzna krojona w paski - 3/4 szklanki (75g)
- Bulion rosółowy - 1 szklanka (250ml)



Sposób przygotowania:

Przygotować zupę

PRZEPIS: Makaron z truskawkami i jogurtem, kruche ciasteczko (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) - 1 porcja

- Cukier - 1/2 łyżki (6g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 i 3/4 łyżki (55g)
- Makaron pełnoziarnisty - 1 szklanka (85g)
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Truskawki, mrożone - 2/3 szklanki (90g)



Sposób przygotowania:

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

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

- Makaron dwujajeczny - 2/3 szklanki (45g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Marchew - 1 i 1/4 sztuki (55g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 3 i 1/4 sztuki (65g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/5 sztuki (63g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- 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. Odlać część bulionu, wymieszać ze śmietaną i dolać do zupy. Podawać z natką pietruszki.

PRZEPIS: Schab duszony w sosie własnym, kasza i surówka colesław (Alergeny: laktoza, gluten) - 1 porcja

- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/2 woreczka (55g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (65g)
- Marchew - 2/3 sztuki (25g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Liście kolendry, suszone - 2/3 łyżeczki (2g)
- Majeranek, suszony - 1 łyżeczka (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/4 porcji (60g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)
- Majonez light - 1/4 łyżki (6g)



Sposób przygotowania:

Schab opłukać i osuszyć. Natrzeć mięso 1 łyżką soku z cytryny. Do miseczki wsypać czarny pieprz, sól, kolendrę i majeranek, dodać oliwę i dokładnie wymieszać. Nasmarować schab ziołami. Mięso dusić w sosie własnym aż do miękkości. Podawać z ziemniakami i surówką z białej kapusty.

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

- Brokuły - 1/6 sztuki (85g)
- Bulion warzywny - 1 szklanka (250ml)
- Dynia - 1/8 sztuki (10g)
- Kalafior - 1/6 porcji (35g)
- Makaron zacierka - 1/4 szklanki (40g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- 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 - 2 i 1/2 łyżki (25g)
- 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: Kotlet drobiowy panierowany z ziemniakami i mizerią (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (4g)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (60g)
- Ogórek - 2/3 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Otręby pszenne - 3/4 łyżki (3g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 3/4 łyżki (20g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 2/3 sztuki (240g)



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Krem z cukinii z groszkiem ptysiowym (Alergeny: gluten, laktoza, seler, jaja) - 1 porcja

- Groszek ptysiowy - 2/3 szklanki (15g)
- Bulion warzywny - 1 szklanka (250ml)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Cukinia - 1/3 sztuki (250g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Oliwa z oliwek - 1/5 łyżki (2ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

W garnku na łyżeczce oliwy podsmażyć pokrojoną w kostkę cebulę oraz przeciśnięty przez praskę czosnek. Dodać pokrojoną na małe kawałki cukinię i dusić kilka minut. Zalać wszystko bulionem i gotować do miękkości cukinii – 10-15 minut.

W tym czasie przygotować dietetyczne grzanki – kromki grahama podpiecz w tosterze lub opiekaczu i już podpieczone pokroić w kostkę. Można natrzeć kromki podpieczonego chleba graham czosnkiem. Zupę zmiksować blenderem i doprawić. Rozlać do miseczek, dodać po łyżeczce jogurtu i po porcji grzanek.

PRZEPIS: Klopsiki wieprzowe w sosie pomidorowym, ryż i surówka z marchewki (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- Bulion warzywny - 1/7 szklanki (30ml)
- Marchew - 1 i 2/3 sztuki (70g)
- Mięso mielone, wieprzowe z szynki - 1/3 szklanki (65g)
- Olej rzepakowy - 2/3 łyżki (6ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/3 szklanki (75g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Passata - 1/7 szklanki (30g)



Sposób przygotowania:

Przygotować pulpety i podawać z ryżem i surówką

PRZEPIS: Żurek z białą kielbasą i jajkiem (Alergeny: gluten, laktoza, seler, jaja) - 1 porcja

- Bulion warzywny - 1/4 szklanki (60ml)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (100g)
- Jaja gotowane - 1/3 sztuki (15g)
- Kielbasa z kurczaka - 1/5 sztuki (25g)
- Żurek staropolski, butelka - 1/7 opakowania (67ml)



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: Naleśniki z serem opruszone cukrem pudrem (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (15g)
- Cukier puder - 1 łyżka (10g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 5 i 1/3 łyżki (65g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Ser twarogowy, półtłusty - 1 i 3/4 plastra (55g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/4 szklanki (65ml)



Sposób przygotowania:

Do miski wsypać mąkę i sól, wymieszać. Wlać wodę (180 ml) i mleko, ponownie wymieszać bądź użyć miksera, aby otrzymać gładkie ciasto. Dodać jajka i ponownie zmiksować. Przed samym smażeniem dodać do ciasta tłuszcz i jeszcze raz wymieszać. Smażyć naleśniki. Wymieszać twaróg z cukrem pudrem, następnie smarować naleśniki nadzieniem przed podaniem.