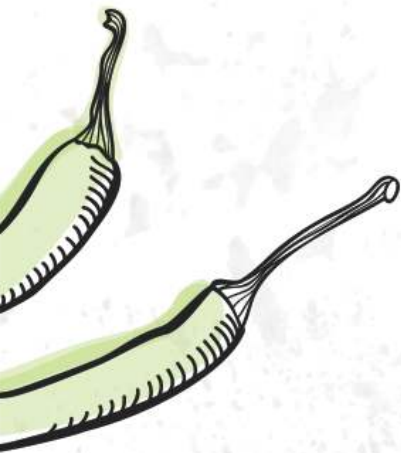




plan ŻYWIENIOWY

Uczniowie

22.04.2024 - 26.04.2024



SPÓŁDZIELNIA SOCJALNA
TRADYCJE REGIONALNE



poniedziałek (2024-04-22)	wtorek (2024-04-23)	środa (2024-04-24)	czwartek (2024-04-25)	piątek (2024-04-26)
Zupa	Zupa	Zupa	Zupa	Zupa
Zupa krupnik z wkładką (Alergeny: seler, gluten)	Zupa kalafiorowa z makaronem (Alergeny: laktoza, jaja, seler, gluten)	Zupa ogórkowa z zacierką (Alergeny: seler, gluten, laktoza, jaja)	Rosół z makaronem (Alergeny: gluten, seler, jaja)	Barszcz ukraiński (Alergeny: seler, laktoza, gluten)
II Danie	II Danie	II Danie	II Danie	II Danie
Makaron z serem białym na słodko i jogurt owocowy (Alergeny: gluten, laktoza, jaja)	Kęski drobiowe z pieca w sosie pomidorowym, ryż i surówka z białej kapusty (Alergeny: gluten, laktoza, seler, jaja)	Kotlet schabowy z ziemniakami i buraczki (Alergeny: gluten, seler, jaja)	Dramstiki z ziemniakami i surówka z selera (Alergeny: laktoza, gluten, seler)	Paluszki rybne z ziemniakami i surówka z kiszonej kapusty (Alergeny: gluten, ryby, jaja)
Napój	Napój	Napój	Napój	Napój
Woda źródlana	Kompot	Kompot	Kompot	Kompot

poniedziałek (2024-04-22)	wtorek (2024-04-23)	środa (2024-04-24)	czwartek (2024-04-25)	piątek (2024-04-26)
<p>Energia: Kcal 681 = 2851 kJ Kcal z tłuszczu 31,20 % Kcal z białka 15,54 % Kcal z węglowodanów 55,52 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 94,52 g Błonnik: 12,01 g Skrobia: 27,97 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 26,45 g Białko roślinne: 4,67 g Białko zwierzęce: 15,15 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 23,61 g Cholesterol: 48,40 mg</p>	<p>Energia: Kcal 708 = 2971 kJ Kcal z tłuszczu 29,00 % Kcal z białka 17,26 % Kcal z węglowodanów 55,27 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 97,82 g Błonnik: 7,78 g Skrobia: 74,35 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 30,55 g Białko roślinne: 11,89 g Białko zwierzęce: 16,54 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 22,81 g Cholesterol: 83,70 mg</p>	<p>Energia: Kcal 684 = 2869 kJ Kcal z tłuszczu 30,53 % Kcal z białka 18,07 % Kcal z węglowodanów 55,46 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 94,84 g Błonnik: 13,96 g Skrobia: 84,48 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 30,90 g Białko roślinne: 7,82 g Białko zwierzęce: 17,22 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 23,20 g Cholesterol: 82,51 mg</p>	<p>Energia: Kcal 707 = 2941 kJ Kcal z tłuszczu 29,27 % Kcal z białka 17,08 % Kcal z węglowodanów 56,11 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 99,17 g Błonnik: 10,05 g Skrobia: 33,67 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 30,19 g Białko roślinne: 5,85 g Białko zwierzęce: 16,67 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 22,99 g Cholesterol: 108,20 mg</p>	<p>Energia: Kcal 717 = 2989 kJ Kcal z tłuszczu 30,04 % Kcal z białka 17,13 % Kcal z węglowodanów 57,13 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 102,41 g Błonnik: 20,70 g Skrobia: 49,09 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 30,71 g Białko roślinne: 1,68 g Białko zwierzęce: 12,90 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 23,93 g Cholesterol: 55,62 mg</p>

**22.04.2024** (poniedziałek)**▶ Zupa (E: 296kcal, B o.: 8.26g, T: 12.41g, W o.: 41.62g)**

Zupa krupnik z wkładką (Alergeny: seler, gluten) (E: 296kcal, B o.: 8.26g, T: 12.41g, W o.: 41.62g)

1 porcja

▶ II Danie (E: 385kcal, B o.: 18.19g, T: 11.2g, W o.: 52.9g)

Makaron z serem białym na słodko i jogurt owocowy (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) (E: 385kcal, B o.: 18.19g, T: 11.2g, W o.: 52.9g)

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:	681 kcal	Białko ogółem:	26.45 g
Tłuszcz:	23.61 g	Węglowodany ogółem:	94.52 g
Błonnik pokarmowy:	12.01 g		



23.04.2024 (wtorek)

▶ Zupa (E: 255kcal, B o.: 7.71g, T: 10.26g, W o.: 34.51g)

Zupa kalafiorowa z makaronem (Alergeny: laktoza, jaja, seler, gluten) (E: 255kcal, B o.: 7.71g, T: 10.26g, W o.: 34.51g)

1 porcja

▶ II Danie (E: 440kcal, B o.: 22.71g, T: 12.5g, W o.: 60.08g)

Kęski drobiowe z pieca w sosie pomidorowym, ryż i surówka z białej kapusty (Alergeny: gluten, laktoza, seler, jaja) (E: 440kcal, B o.: 22.71g, T: 12.5g, W o.: 60.08g)

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:	708 kcal	Białko ogółem:	30.55 g
Tłuszcz:	22.81 g	Węglowodany ogółem:	97.82 g
Błonnik pokarmowy:	7.78 g		

**24.04.2024** (środa)**▶ Zupa (E: 238kcal, B o.: 7.2g, T: 10.22g, W o.: 32.4g)**

Zupa ogórkowa z zacierką (Alergeny: seler, gluten, laktoza, jaja) (E: 238kcal, B o.: 7.2g, T: 10.22g, W o.: 32.4g)

1 porcja

▶ II Danie (E: 433kcal, B o.: 23.57g, T: 12.93g, W o.: 59.21g)

Kotlet schabowy z ziemniakami i buraczki (Alergeny: gluten, seler, jaja) (E: 433kcal, B o.: 23.57g, T: 12.93g, W o.: 59.21g)

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:	684 kcal	Białko ogółem:	30.9 g
Tłuszcz:	23.2 g	Węglowodany ogółem:	94.84 g
Błonnik pokarmowy:	13.96 g		



25.04.2024 (czwartek)

► **Zupa (E: 267kcal, B o.: 10.2g, T: 4.43g, W o.: 47.89g)**

Rosół z makaronem (Alergeny: gluten, seler, jaja) (E: 267kcal, B o.: 10.2g, T: 4.43g, W o.: 47.89g)

1 porcja

► **II Danie (E: 427kcal, B o.: 19.86g, T: 18.51g, W o.: 48.05g)**

Dramstiki z ziemniakami i surówka z selera (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 427kcal, B o.: 19.86g, T: 18.51g, W o.: 48.05g)

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:	707 kcal	Białko ogółem:	30.19 g
Tłuszcz:	22.99 g	Węglowodany ogółem:	99.17 g
Błonnik pokarmowy:	10.05 g		

**26.04.2024** (piątek)**▶ Zupa (E: 262kcal, B o.: 13.71g, T: 4.79g, W o.: 45.39g)**

Barszcz ukraiński (Alergeny: seler, laktoza, gluten) (E: 262kcal, B o.: 13.71g, T: 4.79g, W o.: 45.39g)

1 porcja

▶ II Danie (E: 442kcal, B o.: 16.87g, T: 19.09g, W o.: 53.79g)

Paluszki rybne z ziemniakami i surówka z kiszonej kapusty (Alergeny: gluten, ryby, jaja) (E: 442kcal, B o.: 16.87g, T: 19.09g, W o.: 53.79g)

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:	717 kcal	Białko ogółem:	30.71 g
Tłuszcz:	23.93 g	Węglowodany ogółem:	102.41 g
Błonnik pokarmowy:	20.7 g		

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

- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/3 woreczka (35g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 1 i 1/4 łyżeczki (7g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/2 szklanki (55g)
- Ziemniaki, średnie - 1/4 sztuki (25g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/5 sztuki (20g)
- 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 serem białym na słodko i jogurt owocowy (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) - 1 porcja

- Cukier - 3/4 łyżki (10g)
- Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu - 4 łyżki (100g)
- Makaron pełnoziarnisty - 2/3 szklanki (50g)
- Ser twarogowy, chudy - 1 i 1/3 plastra (40g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)

**Sposób przygotowania:**

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

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

- Makaron dwujajeczny - 1/2 szklanki (35g)
- Bulion warzywny - 1 szklanka (250ml)
- Kalafior - 1/3 porcji (60g)
- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Por - 1/8 sztuki (13g)
- Sól biała - 5 szczypt (5g)
- Cebula dymka - 1 sztuka (20g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)
- 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 przyprawy. Zostawić na ogniu jeszcze 5 minut. Podać z makaronem i posiekanym koperkiem.

PRZEPIS: Kęski drobiowe z pieca w sosie pomidorowym, ryż i surówka z białej kapusty (Alergeny: gluten, laktoza, seler, jaja) - 1 porcja

- Filet z piersi kurczaka - 1/3 sztuki (75g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (50g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 2/3 łyżki (6ml)
- Ryż biały - 1/3 szklanki (65g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Majonez light - 1/3 łyżki (10g)
- Passata - 1/6 szklanki (40g)



Sposób przygotowania:

Przygotować kęski drobiowe i podawać z ryżem oraz surówką.

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

- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Koper ogrodowy - 2 łyżeczki (8g)
- Makaron zacierka - 1/3 szklanki (55g)
- Marchew - 1 i 1/3 sztuki (65g)
- Ogórek - 1/3 sztuki (70g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1 łyżka (18g)
- Bulion rosółowy - 1 szklanka (250ml)
- Masło ekstra - 3/4 plastra (8g)
- 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. Wlać gorący bulion i zagotować. Dodać zacierkę 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: Kotlet schabowy z ziemniakami i buraczki (Alergeny: gluten, seler, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Olej rzepakowy - 2/3 łyżki (6ml)
- Majeranek, suszony - 1 łyżeczka (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/3 sztuki (220g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/4 porcji (70g)
- Buraczki z jabłkami - 2 i 1/2 łyżki (75g)



Sposób przygotowania:

Przygotować kotlety i podawać z ziemniakami i surówką.

PRZEPIS: Rosół z makaronem (Alergeny: gluten, seler, jaja) - 1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 1/8 sztuki (10g)
- Makaron gniazda, nitki - 1 i 2/3 sztuki (55g)
- Marchew - 2/3 sztuki (25g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/8 sztuki (14g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (12g)
- 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: Dramstiki z ziemniakami i surówka z selera (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Jabłko - 1/8 sztuki (10g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Majeranek, suszony - 2/3 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/7 sztuki (45g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/2 łyżki (13g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 3/4 sztuki (80g)

**Sposób przygotowania:**

Umyte i osuszone udka natrzeć solą, pieprzem i majerankiem. Odstawić na godzinę do lodówki. Masło włożyć do zamrażarki lub lodówki. Udka ułożyć w naczyniu żaroodpornym, które wcześniej należy nasmarować olejem. Jabłka umyć, pokroić w ósemki i usunąć gniazda nasienne. Nie obierać ich ze skórki. Obłożyć mięso kawałkami jabłek. Całość posypać pieprzem i majerankiem oraz masłem, startym na tarce o grubych oczkach. Piec w temperaturze 180 stopni przez około 40-50 minut. Podawać z ziemniakami i mizerią.

PRZEPIS: Barszcz ukraiński (Alergeny: seler, laktoza, gluten) - 1 porcja

- Burak - 2/3 sztuki (70g)
- Cebula - 1/6 sztuki (18g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (20g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/3 łyżeczki (5g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (13g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/6 sztuki (54g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Wieprzowina, żeberka - 1/8 porcji (12g)
- Ziemniaki, późne - 1/2 sztuki (45g)
- Fasola biała, surowa - 1/6 szklanki (28g)
- Sok z cytryny - 1/3 łyżki (2ml)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

Ugotować buraki w łupinach ok. 3 godziny. Do zimnej wody włożyć żeberka, jak woda zacznie się gotować, dodać w kawałku seler oraz pietruszkę, 2 garści posiekanej kapusty, cebuli, dodać marchewkę pokrojoną w słupki oraz buraki. Dodać liście laurowe, ziele angielskie, czosnek, natkę pietruszki, szczyptę soli. Całość gotować ok. 1 godzinę. Po tym czasie dodać fasolę i pokrojone w kostkę ziemniaki. Jak ziemniaki będą miękkie dodać 2 łyżeczki koncentratu pomidorowego i 1/2 łyżeczki soku z cytryny. Gotować jeszcze 10 min i na koniec zaprawić śmietaną.

PRZEPIS: Paluszki rybne z ziemniakami i surówka z kiszonej kapusty (Alergeny: gluten, ryby, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (4g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Kapusta kiszona, w zalewie, słoik - 1/4 szklanki (30g)
- Marchew - 1 i 1/3 sztuki (60g)
- Oliwa z oliwek - 1 i 3/4 łyżki (18ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Dorsz świeży, filety bez skóry - 2/3 porcji (60g)
- 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. Smażyć z dwóch stron. Ziemniaki ugotować, następnie przygotować z nich purée. Marchew obrać i zetrzeć na tarce i wymieszać z kapustą kiszoną i oliwą.