

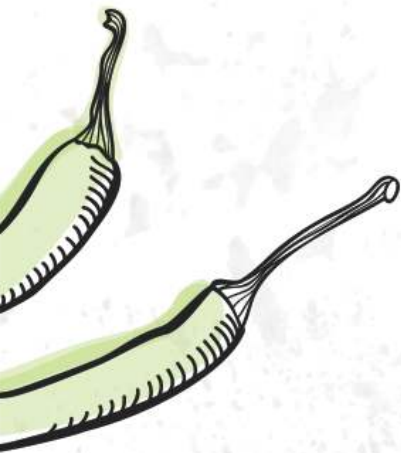


# plan ŻYWIENIOWY

---

Uczniowie

**29.04.2024 - 30.04.2024**



SPÓŁDZIELNIA SOCJALNA  
TRADYCJE REGIONALNE



poniedziałek (2024-04-29)	wtorek (2024-04-30)
Zupa	Zupa
Zupa pekińska z kurczakiem (Alergeny: jaja, seler, gluten)	Zupa pomidorowa z ryżem (Alergeny: seler, laktoza)
II Danie	II Danie
Pierogi ruskie masłem omaszczony cebulką okraszane (Alergeny: gluten, laktoza, jaja, seler)	Paluszki drobiowe panierowane z ziemniakami i surówka różowa (Alergeny: gluten, jaja)
Napój/Deser	Napój/Deser
Woda źródlana	Kompot

**poniedziałek (2024-04-29)**

**Energia:**

Kcal **706 = 2949 kJ**

Kcal z tłuszczu **25,80 %**

Kcal z białka **16,52 %**

Kcal z węglowodanów **58,42 %**

**Węglowodany:**

Węglowodany ogółem: **103,11 g**

Błonnik: **9,24 g**

Skrobia: **17,14 g**

**Białko:**

Białko ogółem: **29,16 g**

Białko roślinne: **4,50 g**

Białko zwierzęce: **15,08 g**

**Tłuszcz:**

Tłuszcz ogółem: **20,24 g**

Cholesterol: **80,45 mg**

**wtorek (2024-04-30)**

**Energia:**

Kcal **696 = 2913 kJ**

Kcal z tłuszczu **27,35 %**

Kcal z białka **17,79 %**

Kcal z węglowodanów **57,97 %**

**Węglowodany:**

Węglowodany ogółem: **100,87 g**

Błonnik: **11,01 g**

Skrobia: **66,03 g**

**Białko:**

Białko ogółem: **30,95 g**

Białko roślinne: **9,77 g**

Białko zwierzęce: **17,26 g**

**Tłuszcz:**

Tłuszcz ogółem: **21,15 g**

Cholesterol: **56,80 mg**

**29.04.2024** (poniedziałek)**▶ Zupa (E: 276kcal, B o.: 11.21g, T: 14.57g, W o.: 26.53g)**

Zupa pekińska z kurczakiem (Alergeny: jaja, seler, gluten) (E: 276kcal, B o.: 11.21g, T: 14.57g, W o.: 26.53g)

1 porcja

**▶ II Danie (E: 430kcal, B o.: 17.95g, T: 5.67g, W o.: 76.58g)**

Pierogi ruskie masłem omaszczone cebulką okraszone (Alergeny: gluten, laktoza, jaja, seler) (E: 430kcal, B o.: 17.95g, T: 5.67g, W o.: 76.58g)

1 porcja

**▶ Napój/Deser (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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	706 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	29.16 g
<b>Tłuszcz:</b>	20.24 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	103.11 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	9.24 g		

**30.04.2024** (wtorek)**▶ Zupa (E: 221kcal, B o.: 5.51g, T: 11.28g, W o.: 26.21g)**

Zupa pomidorowa z ryżem (Alergeny: seler, laktoza) (E: 221kcal, B o.: 5.51g, T: 11.28g, W o.: 26.21g)

1 porcja

**▶ II Danie (E: 462kcal, B o.: 25.31g, T: 9.82g, W o.: 71.43g)**

Paluszki drobiowe panierowane z ziemniakami i surówka różowa (Alergeny: gluten, jaja) (E: 462kcal, B o.: 25.31g, T: 9.82g, W o.: 71.43g)

1 porcja

**▶ Napój/Deser (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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	696 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	30.95 g
<b>Tłuszcz:</b>	21.15 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	100.87 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	11.01 g		

---

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

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/7 sztuki (25g)
- Ketchup, łagodny - 2/3 łyżki (10g)
- Mąka ziemniaczana - 2/3 łyżki (15g)
- Oliwa z oliwek - 1 i 1/4 łyżki (12ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 1 sztuka (20g)
- Przecier pomidorowy - 1 i 1/3 łyżki (20g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 3/4 szklanki (90g)
- Bulion rosółowy - 1 szklanka (250ml)

**Sposób przygotowania:**

Z wszystkich składników przygotować zupę

---

**PRZEPIS:** Pierogi ruskie masłem omaszczone cebulką okraszane (Alergeny: gluten, laktoza, jaja, seler) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Cebula - 1/7 sztuki (16g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 5 i 3/4 łyżki (70g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser twarogowy, chudy - 1 i 1/3 plastra (40g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (100g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)

**Sposób przygotowania:**

Ziemniaki ugotować w osolonej wodzie. Cebulkę zeszklić na teflonowej patelni bez tłuszczu, ciągle mieszając – ewentualnie dodać trochę wody, żeby się nie przypaliła. Ser odcisnąć z wody na sitku. Wymieszać ser z cebulą i ziemniakami, doprawić mocno pieprzem i dodać sól. Mąkę przesiać na stolnicę, dodać trochę soli i wyrabiać z ciepłą wodą. Jeśli ciasto będzie zbyt gęste, dodać trochę wody, jeśli zbyt miękkie, dodać mąki. Odłożyć owinięte w folię ciasto na minimum 30 minut do lodówki – wtedy będzie się łatwiej wałkować. Ciasto rozwałkować na cienkie placki, szklanką wycinać z niego kółka. Na każde kółko nałożyć porcję farszu, złożyć na pół i skleić mocno tak, aby farsz nie wypadł. Zagotować osoloną wodę, włożyć pierogi do garnka porcjami 6-10 sztuk w zależności od pojemności garnka. Gotować 3-5 minut, aż wypłyną. Można podawać z podsmażoną na patelni szynką.

---

**PRZEPIS:** Zupa pomidorowa z ryżem (Alergeny: seler, laktoza) - 1 porcja

- Koncentrat pomidorowy 30% - 2 i 1/3 łyżeczki (35g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pomidor - 2/3 sztuki (110g)
- Pieprz czarny - 3 szczypty (3g)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (15g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Bulion rosółowy - 1 szklanka (250ml)

**Sposób przygotowania:**

W garnku podgrzać bulion i dodać ryż oraz przecier pomidorowy. Gotować, aż ryż będzie miękki. Doprawić pieprzem, solą, na koniec posypać natką pietruszki.

---

**PRZEPIS:** Paluszki drobiowe panierowane z ziemniakami i surówka różowa (Alergeny: gluten, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (4g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (5g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/3 sztuki (80g)
- Kapusta czerwona - 1/2 szklanki (60g)
- Mąka kukurydziana - 1/2 łyżki (5g)
- Olej rzepakowy - 2/3 łyżki (6ml)
- Płatki kukurydziane - 1/3 szklanki (10g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 3/4 sztuki (250g)



**Sposób przygotowania:**

Przygotować paluszki drobiowe i podawać z ziemniakami 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.

---