



# Plan żywnościowy

Uczniowie

**04.09.2023 - 08.09.2023**



**SPÓŁDZIELNIA SOCJALNA TRADYCJE  
REGIONALNE**



wtorek (2023-09-05)	środa (2023-09-06)	czwartek (2023-09-07)	piątek (2023-09-08)
Zupa	Zupa	Zupa	Zupa
Zupa Neapolitańska (Alergeny: laktoza, gluten, seler)	Zupa brokułowa z zacierką (Alergeny: gluten, seler)	Zupa jarzynowa z makaronem (Alergeny: gluten, seler, laktoza)	Kapuśniak (Alergeny: seler)
II danie	II danie	II danie	II danie
Makaron z białym serem i polewą owocową (Alergeny: gluten, laktoza, jaja)	Gulasz drobiowy z ryżem i surówka wielowarzywna (Alergeny: seler, laktoza)	Schab duszony w sosie własnym, ziemniaki i surówka z białej kapusty (Alergeny: laktoza)	Paluszki rybne z ziemniakami i surówka z marchewki (Alergeny: gluten, ryby, jaja)
Napój/deser	Napój/deser	Napój/deser	Napój/deser
Kompot wieloowocowy	Kompot	Woda z sokiem malinowym	Kompot
<b>Energia:</b> Kcal <b>772 = 3226 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>19,57 %</b> Kcal z białka <b>17,75 %</b> Kcal z węglowodanów <b>65,59 %</b>  <b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>126,58 g</b> Błonnik: <b>13,38 g</b> Skrobia: <b>76,95 g</b>  <b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>34,25 g</b> Białko roślinne: <b>8,42 g</b> Białko zwierzęce: <b>16,02 g</b>  <b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>16,79 g</b> Cholesterol: <b>54,24 mg</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>771 = 3160 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>20,15 %</b> Kcal z białka <b>27,30 %</b> Kcal z węglowodanów <b>60,60 %</b>  <b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>116,81 g</b> Błonnik: <b>37,18 g</b> Skrobia: <b>38,93 g</b>  <b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>52,62 g</b> Białko roślinne: <b>3,07 g</b> Białko zwierzęce: <b>19,40 g</b>  <b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>17,26 g</b> Cholesterol: <b>59,45 mg</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>756 = 3165 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>29,44 %</b> Kcal z białka <b>27,08 %</b> Kcal z węglowodanów <b>48,07 %</b>  <b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>90,86 g</b> Błonnik: <b>15,85 g</b> Skrobia: <b>30,73 g</b>  <b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>51,19 g</b> Białko roślinne: <b>4,40 g</b> Białko zwierzęce: <b>34,35 g</b>  <b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>24,73 g</b> Cholesterol: <b>90,96 mg</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>736 = 3056 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>29,08 %</b> Kcal z białka <b>13,96 %</b> Kcal z węglowodanów <b>61,51 %</b>  <b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>113,18 g</b> Błonnik: <b>19,63 g</b> Skrobia: <b>70,10 g</b>  <b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>25,68 g</b> Białko roślinne: <b>0,36 g</b> Białko zwierzęce: <b>0,00 g</b>  <b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>23,78 g</b> Cholesterol: <b>102,00 mg</b>



05.09.2023 (wtorek)

**▶ Zupa (E: 188kcal, B o.: 7.46g, T: 6.5g, W o.: 25.12g)**

Zupa Neapolitańska (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 188kcal, B o.: 7.46g, T: 6.5g, W o.: 25.12g)

2 porcje

**▶ II danie (E: 473kcal, B o.: 24.51g, T: 9.51g, W o.: 73.23g)**

Makaron z białym serem i polewą owocową (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) (E: 473kcal, B o.: 24.51g, T: 9.51g, W o.: 73.23g)

1.5 porcji

**▶ Napój/deser (E: 111kcal, B o.: 2.28g, T: 0.78g, W o.: 28.23g)**

Kompot wieloowocowy (E: 111kcal, B o.: 2.28g, T: 0.78g, W o.: 28.23g)

3 porcje

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	772 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	34.25 g
<b>Tłuszcz:</b>	16.79 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	126.58 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	13.38 g		

**06.09.2023** (środa)**▶ Zupa (E: 438kcal, B o.: 30.03g, T: 5.1g, W o.: 82.03g)**

Zupa brokułowa z zacierką (Alergeny: gluten, seler) (E: 438kcal, B o.: 30.03g, T: 5.1g, W o.: 82.03g)

2.5 porcji

**▶ II danie (E: 307kcal, B o.: 22.33g, T: 12.06g, W o.: 28.32g)**

Gulasz drobiowy z ryżem i surówką wielowarzywna (Alergeny: seler, laktoza) (E: 307kcal, B o.: 22.33g, T: 12.06g, W o.: 28.32g)

1 porcja

**▶ Napój/deser (E: 26kcal, B o.: 0.26g, T: 0.1g, W o.: 6.46g)**

Kompot (E: 26kcal, B o.: 0.26g, T: 0.1g, W o.: 6.46g)

2 porcje

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	771 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	52.62 g
<b>Tłuszcz:</b>	17.26 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	116.81 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	37.18 g		

**07.09.2023** (czwartek)

▶ **Zupa (E: 249kcal, B o.: 9.81g, T: 9.46g, W o.: 34g)**

Zupa jarzynowa z makaronem (Alergeny: gluten, seler, laktoza) (E: 249kcal, B o.: 9.81g, T: 9.46g, W o.: 34g)

1 porcja

▶ **II danie (E: 419kcal, B o.: 40.16g, T: 14.73g, W o.: 35.58g)**

Schab duszony w sosie własnym, ziemniaki i surówka z białej kapusty (Alergeny: laktoza) (E: 419kcal, B o.: 40.16g, T: 14.73g, W o.: 35.58g)

1.5 porcji

▶ **Napój/deser (E: 88kcal, B o.: 1.22g, T: 0.54g, W o.: 21.28g)**

Woda z sokiem malinowym (E: 88kcal, B o.: 1.22g, T: 0.54g, W o.: 21.28g)

2 porcje



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	756 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	51.19 g
<b>Tłuszcz:</b>	24.73 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	90.86 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	15.85 g		

**08.09.2023** (piątek)

▶ **Zupa (E: 145kcal, B o.: 4.59g, T: 0.67g, W o.: 33.41g)**

Kapuśniak (Alergeny: seler) (E: 145kcal, B o.: 4.59g, T: 0.67g, W o.: 33.41g) 1 porcja

▶ **II danie (E: 552kcal, B o.: 20.7g, T: 22.96g, W o.: 70.08g)**

Paluszki rybne z ziemniakami i surówka z marchewki (Alergeny: gluten, ryby, jaja) (E: 552kcal, B o.: 20.7g, T: 22.96g, W o.: 70.08g) 2 porcje

▶ **Napój/deser (E: 39kcal, B o.: 0.39g, T: 0.15g, W o.: 9.69g)**

Kompot (E: 39kcal, B o.: 0.39g, T: 0.15g, W o.: 9.69g) 3 porcje

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	736 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	25.68 g
<b>Tłuszcz:</b>	23.78 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	113.18 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	19.63 g		

---

**PRZEPIS:** Zupa Neapolitańska (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 2 porcje

- Makaron dwujajeczny - 1/3 szklanki (30g)
- Bulion warzywny - 3/4 szklanki (200ml)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Ser żółty z kminkiem - 1/2 plastra (10g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować zupę

---

**PRZEPIS:** Makaron z białym serem i polewą owocową (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) - 1.5 porcji

- Makaron bezjajeczny - 1 szklanka (75g)
- Cukier brązowy - 3/4 łyżki (9g)
- Cynamon, mielony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Ser twarogowy, chudy - 2 i 2/3 plastra (79g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 3/4 łyżki (14g)
- Truskawki - 1/7 szklanki (23g)
- Masło ekstra - 3/4 plastra (8g)

**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 wieloowocowy - 3 porcje

- Maliny - 1 i 2/3 garści (113g)
- Truskawki - 3/4 szklanki (113g)
- Miód - 1/3 łyżki (8g)

**Sposób przygotowania:**

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

---

**PRZEPIS:** Zupa brokułowa z zacierką (Alergeny: gluten, seler) - 2.5 porcji

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/8 sztuki (13g)
- Brokuły, mrożone - 1 i 1/4 opakowania (563g)
- Makaron zacierka - 1/8 szklanki (19g)
- Marchew - 3 i 3/4 sztuki (169g)
- Pietruszka, korzeń - 2 i 1/4 sztuki (175g)
- Pietruszka, liście - 1 i 1/3 łyżeczki (8g)
- Por - 1 i 1/4 sztuki (175g)
- Liść laurowy, suszony - 3 sztuki (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

Do 3 litrów wody wrzucić umyte skrzydełka, dodać ziele angielskie wraz z liściem laurowym. Całość gotować na małym ogniu. Wrzucić pokrojone w kostkę: marchew, pietruszkę i pora. Gdy warzywa zmiękną, dodać brokuły. Gotować wolno, by zupa nabrała intensywnego smaku. Po 20 minut wyciągnąć mięso, a część zupy odlać i zmiksować w blenderze. Następnie dodać do całości. Mięso można pokroić i z powrotem wrzucić do zupy. Przyprawić, na koniec posypać pietruszką.

---

**PRZEPIS:** Gulasz drobiowy z ryżem i surówka wielowarzywna (Alergeny: seler, laktoza) - 1 porcja

- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/6 szklanki (30g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Surówka wielowarzywna ze śmietaną 12% tłuszczu - 1/4 porcji (40g)

**Sposób przygotowania:**

Indyka pokroić na wąskie paseczki, posypać przyprawami, podlać wodą i uduśić bez dodatku tłuszczu. Następnie dodać oliwę i zieleninę, doprawić do smaku. Całość podawać z ryżem i surówką.

---

**PRZEPIS:** Kompot - 2 porcje

- Maliny - 1/7 garści (10g)
- Truskawki - 1/8 szklanki (15g)
- Miód - 1/5 łyżki (5g)

**Sposób przygotowania:**

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

---

**PRZEPIS:** Zupa jarzynowa z makaronem (Alergeny: gluten, seler, laktoza) - 1 porcja

- Makaron dwujajeczny - 1/8 szklanki (4g)
- Brokuły - 1/7 sztuki (75g)
- Bulion warzywny - 2 szklanki (500ml)
- Dynia - 1/8 sztuki (50g)
- Kalafior - 1/4 porcji (50g)
- 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 - 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 makaron i gotować jeszcze 5 minut. Doprawić solą i pieprzem. Do ugotowanej zupy dodać śmietankę.

---

**PRZEPIS:** Schab duszony w sosie własnym, ziemniaki i surówka z białej kapusty (Alergeny: laktoza) - 1.5 porcji

- Liście kolendry, suszone - 1 łyżeczka (3g)
- Majeranek, suszony - 1 i 2/3 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Ziemniaki, średnie - 1 i 1/4 sztuki (105g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 2/3 porcji (150g)
- Surówka z białej kapusty - 1 porcja (150g)
- Sok z cytryny - 1 i 1/2 łyżki (9ml)

**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:** Woda z sokiem malinowym - 2 porcje

- Sok malinowy, koncentrat - 4 łyżki (40ml)
- Woda - 2 szklanki (500ml)

**Sposób przygotowania:**

Sok wymieszać z wodą

---

**PRZEPIS:** Kapuśniak (Alergeny: seler) - 1 porcja

- Kapusta kwaszona - 1 i 1/4 szklanki (125g)
- Marchew - 1/2 sztuki (23g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (13g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 1/4 sztuki (113g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

Kapustę kiszoną drobno poszatковать, włożyć do garnka i zalać wodą. Następnie dodać pokrojoną marchew, ziemniaki, seler, pietruszkę. Gotować ok. 1 godziny. Następnie dodać ziele angielskie i liście laurowe. Gotować kolejne 30 minut. Pod koniec doprawić solą i pieprzem.

---

**PRZEPIS:** Paluszki rybne z ziemniakami i surówka z marchewki (Alergeny: gluten, ryby, jaja) - 2 porcje

- Jaja kurze, całe - 1/3 sztuki (20g)
- Bułka tarta - 1/6 szklanki (20g)
- Marchew - 2 i 2/3 sztuki (120g)
- Oliwa z oliwek - 2 łyżki (20ml)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Dorsz świeży, filety bez skóry - 2/3 porcji (60g)
- Sok z cytryny - 1 i 2/3 łyżki (10ml)
- Ziemniaki - 2 i 2/3 sztuki (240g)

**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 oliwą.

---