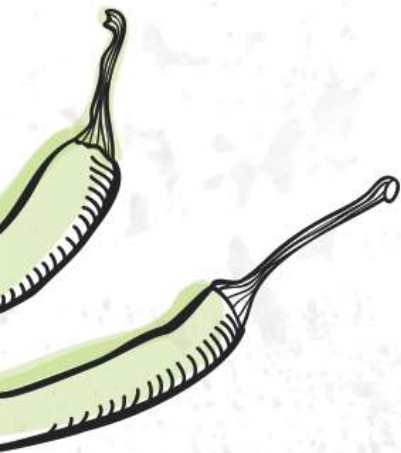


plan ŻYWIENIOWY

Przedszkola

09.09.2024 - 13.09.2024



SPÓŁDZIELNIA SOCJALNA
TRADYCJE REGIONALNE



poniedziałek (2024-09-09)	wtorek (2024-09-10)	środa (2024-09-11)	czwartek (2024-09-12)	piątek (2024-09-13)
Zupa	Zupa	Zupa	Zupa	Zupa
Zupa włoska z wkładką z kurczaka (Alergeny: gluten, seler)	Zupa z soczewicy z makaronem (Alergeny: gluten, seler, jaja)	Krem z dyni z groszkiem ptysiowym (Alergeny: laktoza, seler, gluten, jaja)	Zupa pomidorowa z lanym ciastem (Alergeny: gluten, seler, jaja)	Zalewajka po krakowsku (Alergeny: laktoza, jaja, seler)
II Danie	II Danie	II Danie	II Danie	II Danie
Makaron kokardki z truskawkami (Alergeny: gluten, laktoza, jaja)	Pulpety wieprzowe w sosie jarzynowym, kasza i surówka z marchewki i selera (Alergeny: laktoza, jaja, gluten, seler)	Strips z kurczaka z ziemniakami i surówka z kapusty pekińskiej (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja)	Indyk duszony w sosie własnym, ziemniaki i surówka coleslaw (Alergeny: gluten, seler)	Pierogi ruskie masłem omaszczony cebulką okraszane (Alergeny: gluten, laktoza, jaja, seler)
Napój	Napój	Napój	Napój	Napój
Kompot	Kompot	Kompot	Kompot	Kompot

poniedziałek (2024-09-09)	wtorek (2024-09-10)	środa (2024-09-11)	czwartek (2024-09-12)	piątek (2024-09-13)
<p>Energia: Kcal 524 = 2181 kJ Kcal z tłuszczu 34,52 % Kcal z białka 15,00 % Kcal z węglowodanów 51,88 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 67,96 g Błonnik: 10,88 g Skrobia: 0,13 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 19,65 g Białko roślinne: 1,45 g Białko zwierzęce: 7,81 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 20,10 g Cholesterol: 38,34 mg</p>	<p>Energia: Kcal 527 = 2198 kJ Kcal z tłuszczu 32,04 % Kcal z białka 16,57 % Kcal z węglowodanów 54,93 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 72,37 g Błonnik: 11,81 g Skrobia: 49,48 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 21,83 g Białko roślinne: 6,09 g Białko zwierzęce: 6,83 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 18,76 g Cholesterol: 70,50 mg</p>	<p>Energia: Kcal 513 = 2140 kJ Kcal z tłuszczu 33,96 % Kcal z białka 16,55 % Kcal z węglowodanów 53,00 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 67,97 g Błonnik: 9,94 g Skrobia: 45,63 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 21,22 g Białko roślinne: 8,26 g Białko zwierzęce: 12,72 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 19,36 g Cholesterol: 91,40 mg</p>	<p>Energia: Kcal 538 = 2251 kJ Kcal z tłuszczu 32,97 % Kcal z białka 14,43 % Kcal z węglowodanów 56,66 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 76,21 g Błonnik: 11,01 g Skrobia: 58,12 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 19,41 g Białko roślinne: 8,63 g Białko zwierzęce: 7,68 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 19,71 g Cholesterol: 20,56 mg</p>	<p>Energia: Kcal 598 = 2501 kJ Kcal z tłuszczu 30,04 % Kcal z białka 15,30 % Kcal z węglowodanów 55,01 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 82,24 g Błonnik: 5,07 g Skrobia: 25,83 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 22,87 g Białko roślinne: 3,54 g Białko zwierzęce: 13,41 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 19,96 g Cholesterol: 158,37 mg</p>



09.09.2024 (poniedziałek)

► Zupa (E: 242kcal, B o.: 10.5g, T: 14.86g, W o.: 17.28g)

Zupa włoska z wtkładką z kurczaka (Alergeny: gluten, seler) (E: 242kcal, B o.: 10.5g, T: 14.86g, W o.: 17.28g)

1 porcja

► II Danie (E: 269kcal, B o.: 9.02g, T: 5.19g, W o.: 47.45g)

Makaron kokardki z truskawkami (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) (E: 269kcal, B o.: 9.02g, T: 5.19g, W o.: 47.45g)

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:	524 kcal	Białko ogółem:	19.65 g
Tłuszcz:	20.1 g	Węglowodany ogółem:	67.96 g
Błonnik pokarmowy:	10.88 g		



10.09.2024 (wtorek)

► Zupa (E: 248kcal, B o.: 11.57g, T: 5.95g, W o.: 39.23g)

Zupa z soczewicy z makaronem (Alergeny: gluten, seler, jaja) (E: 248kcal, B o.: 11.57g, T: 5.95g, W o.: 39.23g)

1 porcja

► II Danie (E: 266kcal, B o.: 10.13g, T: 12.76g, W o.: 29.91g)

Pulpety wieprzowe w sosie jarzynowym, kasza i surówka z marchewki i selera (Alergeny: laktoza, jaja, gluten, seler) (E: 266kcal, B o.: 10.13g, T: 12.76g, W o.: 29.91g)

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:	527 kcal	Białko ogółem:	21.83 g
Tłuszcz:	18.76 g	Węglowodany ogółem:	72.37 g
Błonnik pokarmowy:	11.81 g		



11.09.2024 (środa)

► Zupa (E: 141kcal, B o.: 3.03g, T: 9.05g, W o.: 13.53g)

Krem z dyni z groszkiem ptysiowym (Alergeny: laktoza, seler, gluten, jaja) (E: 141kcal, B o.: 3.03g, T: 9.05g, W o.: 13.53g)

1 porcja

► II Danie (E: 359kcal, B o.: 18.06g, T: 10.26g, W o.: 51.21g)

Strips z kurczaka z ziemniakami i surówka z kapusty pekińskiej (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 359kcal, B o.: 18.06g, T: 10.26g, W o.: 51.21g)

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:	513 kcal	Białko ogółem:	21.22 g
Tłuszcz:	19.36 g	Węglowodany ogółem:	67.97 g
Błonnik pokarmowy:	9.94 g		



12.09.2024 (czwartek)

► **Zupa (E: 206kcal, B o.: 5.73g, T: 11.36g, W o.: 22.11g)**

Zupa pomidorowa z lanym ciastem (Alergeny: gluten, seler, jaja) (E: 206kcal, B o.: 5.73g, T: 11.36g, W o.: 22.11g)

1 porcja

► **II Danie (E: 319kcal, B o.: 13.55g, T: 8.3g, W o.: 50.87g)**

Indyk duszony w sosie własnym, ziemniaki i surówka colesław (Alergeny: gluten, seler) (E: 319kcal, B o.: 13.55g, T: 8.3g, W o.: 50.87g)

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:	538 kcal	Białko ogółem:	19.41 g
Tłuszcz:	19.71 g	Węglowodany ogółem:	76.21 g
Błonnik pokarmowy:	11.01 g		



13.09.2024 (piątek)

► Zupa (E: 204kcal, B o.: 9.08g, T: 10.68g, W o.: 18.55g)

Zalewajka po krakowsku (Alergeny: laktoza, jaja, seler) (E: 204kcal, B o.: 9.08g, T: 10.68g, W o.: 18.55g)

1 porcja

► II Danie (E: 381kcal, B o.: 13.66g, T: 9.23g, W o.: 60.46g)

Pierogi ruskie masłem omaszczone cebulką okraszone (Alergeny: gluten, laktoza, jaja, seler) (E: 381kcal, B o.: 13.66g, T: 9.23g, W o.: 60.46g)

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:	598 kcal	Białko ogółem:	22.87 g
Tłuszcz:	19.96 g	Węglowodany ogółem:	82.24 g
Błonnik pokarmowy:	5.07 g		

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

- Ser parmezan - 2/3 plastra (6g)
- Noga (udo) kurczaka - 1/6 sztuki (25g)
- Cebula - 1/8 sztuki (3g)
- Szczypiorek - 1/3 łyżki (2g)
- Makaron pełnoziarnisty, świderki - 1/5 szklanki (20g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pomidor - 1/5 sztuki (33g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/4 szklanki (25g)

**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 kokardki z truskawkami (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) - 1 porcja

- Cukier - 1/4 łyżki (3g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 i 1/4 łyżki (25g)
- Makaron pełnoziarnisty - 2/3 szklanki (55g)
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu - 1 łyżka (10g)
- Truskawki, mrożone - 1/2 szklanki (75g)

**Sposób przygotowania:**

Makaron ugotować al dente zgodnie z instrukcją. W misce wymieszać śmietankę z cukrem i cynamonem. Rozmrożone truskawki pokroić na ćwiartki. Makaron wyłożyć na talerze, połać śmietanką i dorzucić truskawki.

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

- Makaron dwujajeczny - 1/5 szklanki (15g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Pietruszka, liście - 1 i 1/3 łyżeczki (8g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (15g)
- Soczewica, nasiona suche - 1/6 szklanki (35g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować zupę

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

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/5 woreczka (20g)
- Bulion warzywny - 1/7 szklanki (30ml)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Mięso mielone, wieprzowe z szynki - 1/6 szklanki (25g)
- Olej rzepakowy - 3/4 łyżki (8ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (15g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/7 szklanki (15g)



Sposób przygotowania:

Przygotować pulpety i podawać z kaszą i surówką

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

- Groszek ptysiowy - 1/3 szklanki (10g)
- Dynia - 1/8 sztuki (45g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/2 szklanki (45g)
- Gałka muszkatołowa, mielona - 2 szczypty (2g)



Sposób przygotowania:

Obrane warzywa pokroić w cząstki. Poddusić w garnku z niewielką ilością wody (około szklanki). Gdy warzywa będą miękkie, dodać oliwę z oliwek, przyprawy i zmiksować na gładką masę.

PRZEPIS: Strips z kurczaka z ziemniakami i surówka z kapusty pekińskiej (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (12g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/4 sztuki (50g)
- Kapusta pekińska - 3/4 liścia (45g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Olej rzepakowy - 2/3 łyżki (6ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/3 sztuki (210g)
- Majonez light - 1/5 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

Przygotować stripsy i podawać z ziemniakami i mizerią

PRZEPIS: Zupa pomidorowa z lanym ciastem (Alergeny: gluten, seler, jaja) - 1 porcja

- Koncentrat pomidorowy 30% - 2 łyżeczki (30g)
- Makaron zacierka - 1/6 szklanki (25g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pomidor - 3/4 sztuki (150g)
- Pieprz czarny - 3 szczypty (3g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Bulion rosółowy - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Indyk duszony w sosie własnym, ziemniaki i surówka colesław (Alergeny: gluten, seler) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 2/3 łyżki (8g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1/3 sztuki (40g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (15g)
- Marchew - 1/3 sztuki (16g)
- Olej rzepakowy - 2/3 łyżki (6ml)
- Majeranek, suszony - 1 i 1/3 łyżeczki (4g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/3 sztuki (210g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)
- Majonez light - 1/4 łyżki (6g)



Sposób przygotowania:

Przygotować mięso i podawać z ziemniakami i surówką

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

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/8 sztuki (15g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Ziemniaki, późne - 1/3 sztuki (30g)
- Żurek - (40ml)
- Jaja gotowane - 2/3 sztuki (30g)
- Boczek, gotowany - 1/3 plastra (4g)



Sposób przygotowania:

Przygotować zupę.

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

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (1g)
- Cebula - 1/7 sztuki (14g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 4 i 3/4 łyżki (57g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser twarogowy, chudy - 1 plaster (30g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 3/4 sztuki (71g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)



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 wałkowało. 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.
