

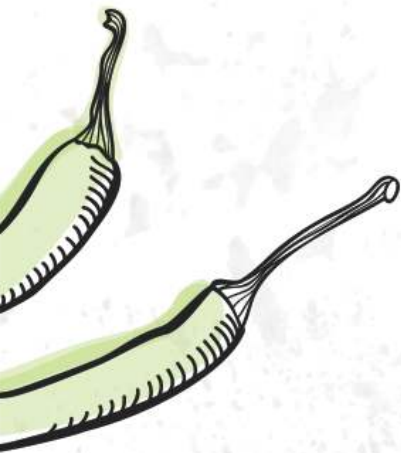


# plan ŻYWIENIOWY

---

Uczniowie

**09.09.2024 - 13.09.2024**



SPÓŁDZIELNIA SOCJALNA  
TRADYCJE REGIONALNE



<b>poniedziałek (2024-09-09)</b>	<b>wtorek (2024-09-10)</b>	<b>środa (2024-09-11)</b>	<b>czwartek (2024-09-12)</b>	<b>piątek (2024-09-13)</b>
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) Śliwka	Pulpety wieprzowe w sosie jarzynowym, kasza i surówka z marchewki i selera (Alergeny: laktoza, jaja, gluten, seler)	Nuggetsy z ziemniakami i surówka z kapusty pekińskiej (Alergeny: laktoza, gluten, jaja, seler)	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
Woda źródlana	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><b>Energia:</b> Kcal <b>715 = 2982 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>30,59 %</b> Kcal z białka <b>15,57 %</b> Kcal z węglowodanów <b>55,61 %</b></p> <p><b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>99,41 g</b> Błonnik: <b>16,27 g</b> Skrobia: <b>0,30 g</b></p> <p><b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>27,83 g</b> Białko roślinne: <b>2,41 g</b> Białko zwierzęce: <b>10,74 g</b></p> <p><b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>24,30 g</b> Cholesterol: <b>54,43 mg</b></p>	<p><b>Energia:</b> Kcal <b>679 = 2836 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>30,67 %</b> Kcal z białka <b>17,89 %</b> Kcal z węglowodanów <b>54,44 %</b></p> <p><b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>92,41 g</b> Błonnik: <b>11,98 g</b> Skrobia: <b>68,57 g</b></p> <p><b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>30,37 g</b> Białko roślinne: <b>10,31 g</b> Białko zwierzęce: <b>17,31 g</b></p> <p><b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>23,14 g</b> Cholesterol: <b>127,80 mg</b></p>	<p><b>Energia:</b> Kcal <b>712 = 2981 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>33,09 %</b> Kcal z białka <b>16,49 %</b> Kcal z węglowodanów <b>53,84 %</b></p> <p><b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>95,84 g</b> Błonnik: <b>12,36 g</b> Skrobia: <b>64,27 g</b></p> <p><b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>29,36 g</b> Białko roślinne: <b>10,79 g</b> Białko zwierzęce: <b>18,44 g</b></p> <p><b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>26,18 g</b> Cholesterol: <b>117,90 mg</b></p>	<p><b>Energia:</b> Kcal <b>690 = 2890 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>32,47 %</b> Kcal z białka <b>17,62 %</b> Kcal z węglowodanów <b>53,62 %</b></p> <p><b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>92,49 g</b> Błonnik: <b>12,61 g</b> Skrobia: <b>72,26 g</b></p> <p><b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>30,40 g</b> Białko roślinne: <b>10,21 g</b> Białko zwierzęce: <b>14,40 g</b></p> <p><b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>24,89 g</b> Cholesterol: <b>37,71 mg</b></p>	<p><b>Energia:</b> Kcal <b>704 = 2943 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>32,70 %</b> Kcal z białka <b>14,41 %</b> Kcal z węglowodanów <b>53,23 %</b></p> <p><b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>93,68 g</b> Błonnik: <b>5,85 g</b> Skrobia: <b>33,06 g</b></p> <p><b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>25,37 g</b> Białko roślinne: <b>4,37 g</b> Białko zwierzęce: <b>14,77 g</b></p> <p><b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>25,58 g</b> Cholesterol: <b>146,39 mg</b></p>



09.09.2024 (poniedziałek)

**► Zupa (E: 333kcal, B o.: 15.87g, T: 16.62g, W o.: 31.45g)**

Zupa włoska z wtkładką z kurczaka (Alergeny: gluten, seler) (E: 333kcal, B o.: 15.87g, T: 16.62g, W o.: 31.45g)

1 porcja

**► II Danie (E: 382kcal, B o.: 11.96g, T: 7.68g, W o.: 67.96g)**

Makaron kokardki z truskawkami (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) (E: 333kcal, B o.: 11.36g, T: 7.38g, W o.: 56.26g)

1 porcja

Śliwka (E: 49kcal, B o.: 0.6g, T: 0.3g, W o.: 11.7g)

100g

**► 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	715 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	27.83 g
<b>Tłuszcz:</b>	24.3 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	99.41 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	16.27 g		



10.09.2024 (wtorek)

**► Zupa (E: 236kcal, B o.: 7.9g, T: 6.22g, W o.: 38.94g)**

Zupa z soczewicy z makaronem (Alergeny: gluten, seler, jaja) (E: 236kcal, B o.: 7.9g, T: 6.22g, W o.: 38.94g)

1 porcja

**► II Danie (E: 430kcal, B o.: 22.34g, T: 16.87g, W o.: 50.24g)**

Pulpety wieprzowe w sosie jarzynowym, kasza i surówka z marchewki i selera (Alergeny: laktoza, jaja, gluten, seler) (E: 430kcal, B o.: 22.34g, T: 16.87g, W o.: 50.24g)

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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	679 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	30.37 g
<b>Tłuszcz:</b>	23.14 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	92.41 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	11.98 g		



11.09.2024 (środa)

**► Zupa (E: 179kcal, B o.: 3.98g, T: 11.6g, W o.: 16.58g)**

Krem z dyni z groszkiem ptysiowym (Alergeny: laktoza, seler, gluten, jaja) (E: 179kcal, B o.: 3.98g, T: 11.6g, W o.: 16.58g)

1 porcja

**► II Danie (E: 520kcal, B o.: 25.25g, T: 14.53g, W o.: 76.03g)**

Nuggetsy z ziemniakami i surówka z kapusty pekińskiej (Alergeny: laktoza, gluten, jaja, seler) (E: 520kcal, B o.: 25.25g, T: 14.53g, W o.: 76.03g)

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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	712 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	29.36 g
<b>Tłuszcz:</b>	26.18 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	95.84 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	12.36 g		



12.09.2024 (czwartek)

**▶ Zupa (E: 248kcal, B o.: 8.42g, T: 12.12g, W o.: 28.42g)**

Zupa pomidorowa z lanym ciastem (Alergeny: gluten, seler, jaja) (E: 248kcal, B o.: 8.42g, T: 12.12g, W o.: 28.42g)

1 porcja

**▶ II Danie (E: 429kcal, B o.: 21.85g, T: 12.72g, W o.: 60.84g)**

Indyk duszony w sosie własnym, ziemniaki i surówka colesław (Alergeny: gluten, seler) (E: 429kcal, B o.: 21.85g, T: 12.72g, W o.: 60.84g)

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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	690 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	30.4 g
<b>Tłuszcz:</b>	24.89 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	92.49 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	12.61 g		



13.09.2024 (piątek)

**▶ Zupa (E: 282kcal, B o.: 9.14g, T: 16.21g, W o.: 25.7g)**

Zalewajka po krakowsku (Alergeny: laktoza, jaja, seler) (E: 282kcal, B o.: 9.14g, T: 16.21g, W o.: 25.7g)

1 porcja

**▶ II Danie (E: 409kcal, B o.: 16.1g, T: 9.32g, W o.: 64.75g)**

Pierogi ruskie masłem omaszczone cebulką okraszone (Alergeny: gluten, laktoza, jaja, seler) (E: 409kcal, B o.: 16.1g, T: 9.32g, W o.: 64.75g)

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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	704 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	25.37 g
<b>Tłuszcz:</b>	25.58 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	93.68 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	5.85 g		



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

- Ser parmezan - 3/4 plastra (7g)
- Noga (udo) kurczaka - 1/5 sztuki (35g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Makaron pełnoziarnisty, świderki - 1/3 szklanki (35g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pomidor - 1/5 sztuki (33g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 2/3 szklanki (65g)



#### 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 - 2 i 1/4 łyżki (45g)
- Makaron pełnoziarnisty - 3/4 szklanki (65g)
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu - 1 i 1/2 łyżki (15g)
- Truskawki, mrożone - 1/2 szklanki (85g)



#### 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, połączyć śmietanką i dorzucić truskawki.

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

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



#### 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 - 1/2 woreczka (45g)
- Bulion warzywny - 1/7 szklanki (30ml)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Mięso mielone, wieprzowe z szynki - 1/2 szklanki (75g)
- 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 - 1/3 szklanki (35g)



#### Sposób przygotowania:

Przygotować pulpety i podawać z kaszą i 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:** Krem z dyni z groszkiem ptysiowym (Alergeny: laktoza, seler, gluten, jaja) - 1 porcja

- Groszek ptysiowy - 2/3 szklanki (15g)
- Dynia - 1/8 sztuki (50g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Oliwa z oliwek - 2/3 łyżki (6ml)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/2 szklanki (55g)
- 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:** Nuggetsy z ziemniakami i surówka z kapusty pekińskiej (Alergeny: laktoza, gluten, jaja, seler) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Ananas - 1/7 plastra (10g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/3 sztuki (75g)
- Kapusta pekińska - 1 i 1/3 liścia (65g)
- Mąka kukurydziana - 1/2 łyżki (5g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Płatki kukurydziane - 1/2 szklanki (15g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 2/3 sztuki (230g)
- Kukurydza, konserwowa - 1/4 łyżki (5g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kęski drobiowe i podawać z ziemniakami oraz surówką.

---

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

- Koncentrat pomidorowy 30% - 2 łyżeczki (30g)
- Makaron zacierka - 1/5 szklanki (35g)
- 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 i 1/4 szklanki (750ml)

**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 - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 3/4 sztuki (75g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (55g)
- Marchew - 1/3 sztuki (16g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- 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 (220g)
- 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 - 3/4 sztuki (65g)
- Żurek - (40ml)
- Jaja gotowane - 1/2 sztuki (25g)
- Boczek, gotowany - 1 plaster (10g)



#### 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 - 5 łyżek (60g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser twarogowy, chudy - 1 i 1/3 plastra (40g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 3/4 sztuki (80g)
- 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 cebulką 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.