Plan żywieniowy

Uczniowie

02.10.2023 - 06.10.2023

SPÓŁDZIELNIA SOCJALNA TRADYCJE REGIONALNE

poniedziałek (2023-10-02)	**wtorek** (2023-10-03)	**środa** (2023-10-04)	**czwartek** (2023-10-05)	**piątek** (2023-10-06)
Zupa	Zupa	Zupa	Zupa	Zupa
Zupa ogórkowa z ryżem (Alergeny: seler, laktoza)	Zupa krem z warzyw z grzankami (Alergeny: gluten, laktoza, seler)	Zupa chłopska (Alergeny: laktoza, gluten, seler)	Zupa gulaszowa (Alergeny: seler, laktoza, jaja)	Barszcz biały z ziemniakami (Alergeny: laktoza, seler)
II Danie	II Danie	II Danie	II Danie	II Danie
Spaghetti bolognese z warzywami (Alergeny: gluten, jaja, seler)	Filet z indyka w sosie własnym, ziemniaki i surówka z selera (Alergeny: gluten, laktoza, seler, jaja)	Filet drobiowy panierowany z ziemniakami i mizerią (Alergeny: laktoza, gluten, jaja, seler)	Zrazy w sosie warzywnym, kasza i buraczki (Alergeny: gluten, laktoza, seler, jaja)	Pierogi ruskie okraszane cebulką (Alergeny: gluten, laktoza, jaja, seler)
Napój/deser	Napój/deser	Napój/deser	Napój/deser	Napój/deser
Woda z sokiem malinowym	Kompot	Kompot	Woda źródlana	Kompot
Energia: Kcal **718 = 3003 kJ** Kcal z tłuszczy **32,18 %** Kcal z białka **16,56 %** Kcal z węglowodanów **52,72 %** **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: **94,63 g** Błonnik: **6,37 g** Skrobia: **5,21 g** **Białko:** Białko ogółem: **29,73 g** Białko roślinne: **1,49 g** Białko zwierzęce: **0,00 g** **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: **25,67 g** Cholesterol: **47,72 mg**	**Energia:** Kcal **726 = 3043 kJ** Kcal z tłuszczy **30,10 %** Kcal z białka **16,75 %** Kcal z węglowodanów **59,29 %** **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: **107,62 g** Błonnik: **19,48 g** Skrobia: **38,43 g** **Białko:** Białko ogółem: **30,40 g** Białko roślinne: **9,63 g** Białko zwierzęce: **15,78 g** **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: **24,28 g** Cholesterol: **40,00 mg**	**Energia:** Kcal **714 = 2989 kJ** Kcal z tłuszczy **32,17 %** Kcal z białka **16,64 %** Kcal z węglowodanów **54,91 %** **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: **98,01 g** Błonnik: **13,37 g** Skrobia: **57,99 g** **Białko:** Białko ogółem: **29,71 g** Białko roślinne: **11,58 g** Białko zwierzęce: **16,81 g** **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: **25,52 g** Cholesterol: **62,45 mg**	**Energia:** Kcal **708 = 2962 kJ** Kcal z tłuszczy **30,55 %** Kcal z białka **14,78 %** Kcal z węglowodanów **56,35 %** **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: **99,74 g** Błonnik: **11,56 g** Skrobia: **71,52 g** **Białko:** Białko ogółem: **26,16 g** Białko roślinne: **9,14 g** Białko zwierzęce: **7,37 g** **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: **24,03 g** Cholesterol: **82,50 mg**	**Energia:** Kcal **779 = 3077 kJ** Kcal z tłuszczy **30,51 %** Kcal z białka **14,31 %** Kcal z węglowodanów **51,25 %** **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: **99,81 g** Błonnik: **9,64 g** Skrobia: **28,78 g** **Białko:** Białko ogółem: **27,86 g** Białko roślinne: **4,83 g** Białko zwierzęce: **16,61 g** **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: **26,41 g** Cholesterol: **112,20 mg**

02.10.2023 (poniedziałek)

Zupa (E: 118kcal, B o.: 4.18g, T: 5.18g, W o.: 15.7g)

Zupa ogórkowa z ryżem (Alergeny: seler, laktoza) (E: 118kcal, B o.: 4.18g, T: 5.18g, W o.: 15.7g)	1 porcja

II Danie (E: 556kcal, B o.: 24.94g, T: 20.22g, W o.: 68.29g)

Spaghetti bolognese z warzywami (Alergeny: gluten, jaja, seler) (E: 556kcal, B o.: 24.94g, T: 20.22g, W o.: 68.29g)	1 porcja

Napój/deser (E: 44kcal, B o.: 0.61g, T: 0.27g, W o.: 10.64g)

Woda z sokiem malinowym (E: 44kcal, B o.: 0.61g, T: 0.27g, W o.: 10.64g)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	718 kcal	**Białko ogółem:**	29.73 g
Tłuszcz:	25.67 g	**Węglowodany ogółem:**	94.63 g
Błonnik pokarmowy:	6.37 g		

03.10.2023 (wtorek)

Zupa (E: 319kcal, B o.: 8.58g, T: 12.65g, W o.: 47.93g)

Zupa krem z warzyw z grzankami (Alergeny: gluten, laktoza, seler) (E: 319kcal, B o.: 8.58g, T: 12.65g, W o.: 47.93g)	1 porcja

II Danie (E: 361kcal, B o.: 21.39g, T: 11.49g, W o.: 47.53g)

Filet z indyka w sosie własnym, ziemniaki i surówka z selera (Alergeny: gluten, laktoza, seler, jaja) (E: 361kcal, B o.: 21.39g, T: 11.49g, W o.: 47.53g)	1 porcja

Napój/deser (E: 46kcal, B o.: 0.43g, T: 0.14g, W o.: 12.16g)

Kompot (E: 46kcal, B o.: 0.43g, T: 0.14g, W o.: 12.16g)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	726 kcal	**Białko ogółem:**	30.4 g
Tłuszcz:	24.28 g	**Węglowodany ogółem:**	107.62 g
Błonnik pokarmowy:	19.48 g		

04.10.2023 (środa)

Zupa (E: 332kcal, B o.: 8.71g, T: 13.2g, W o.: 48.32g)

Zupa chłopska (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 332kcal, B o.: 8.71g, T: 13.2g, W o.: 48.32g)	1 porcja

II Danie (E: 336kcal, B o.: 20.57g, T: 12.18g, W o.: 37.53g)

Filet drobiowy panierowany z ziemniakami i mizerią (Alergeny: laktoza, gluten, jaja, seler) (E: 336kcal, B o.: 20.57g, T: 12.18g, W o.: 37.53g)	1 porcja

Napój/deser (E: 46kcal, B o.: 0.43g, T: 0.14g, W o.: 12.16g)

Kompot (E: 46kcal, B o.: 0.43g, T: 0.14g, W o.: 12.16g)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	714 kcal	**Białko ogółem:**	29.71 g
Tłuszcz:	25.52 g	**Węglowodany ogółem:**	98.01 g
Błonnik pokarmowy:	13.37 g		

05.10.2023 (czwartek)

Zupa (E: 199kcal, B o.: 8.97g, T: 7.86g, W o.: 24.92g)

Zupa gulaszowa (Alergeny: seler, laktoza, jaja) (E: 199kcal, B o.: 8.97g, T: 7.86g, W o.: 24.92g)	1 porcja

II Danie (E: 509kcal, B o.: 17.19g, T: 16.17g, W o.: 74.82g)

Zrazy w sosie warzywnym, kasza i buraczki (Alergeny: gluten, laktoza, seler, jaja) (E: 509kcal, B o.: 17.19g, T: 16.17g, W o.: 74.82g)	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

Wartość energetyczna:	708 kcal	**Białko ogółem:**	26.16 g
Tłuszcz:	24.03 g	**Węglowodany ogółem:**	99.74 g
Błonnik pokarmowy:	11.56 g		

06.10.2023 (piątek)

Zupa (E: 231kcal, B o.: 6.95g, T: 3.77g, W o.: 34.91g)

Barszcz biały z ziemniakami (Alergeny: laktoza, seler) (E: 231kcal, B o.: 6.95g, T: 3.77g, W o.: 34.91g)	1 porcja

II Danie (E: 535kcal, B o.: 20.78g, T: 22.59g, W o.: 61.67g)

Pierogi ruskie okraszane cebulką (Alergeny: gluten, laktoza, jaja, seler) (E: 535kcal, B o.: 20.78g, T: 22.59g, W o.: 61.67g)	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

Wartość energetyczna:	779 kcal	**Białko ogółem:**	27.86 g
Tłuszcz:	26.41 g	**Węglowodany ogółem:**	99.81 g
Błonnik pokarmowy:	9.64 g		

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

- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Koper ogrodowy - 1/2 łyżeczki (2g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Ogórek - 1/4 sztuki (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (5g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1 łyżka (18g)
- Bulion rosołowy - 1 i 2/3 szklanki (375ml)
- Masło ekstra - 1/3 plastra (3g)
- 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 połowę masła i mieszając smażyć przez około 2 minuty. W międzyczasie dodać liść laurowy, ziela angielskie, doprawić solą i pieprzem. Wlać gorący bulion i zagotować. Dodać ryż 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: Spaghetti bolognese z warzywami (Alergeny: gluten, jaja, seler) - 1 porcja

- Cebula - 1/3 sztuki (40g)
- Czosnek - 1 i 1/3 ząbka (7g)
- Makaron pełnoziarnisty, spaghetti - 1/2 garści (80g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Olej kokosowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Indyk, mięso mielone - 1/2 porcji (50g)
- Passata - 1/3 szklanki (80g)

Sposób przygotowania:

Podsmażyć mięso na patelni. Kiedy zacznie się rumienić, dodać pokrojoną cebulę i sprasowany czosnek. Po 2-3 minut dodać pokrojoną w cieniutkie paski marchewkę (lub startą na tarce, na grubszych oczkach). Wlać passatę, dodać suszoną bazylię, sól i pieprz do smaku. Podawać z ugotowanym makaronem spaghetti.

PRZEPIS: Woda z sokiem malinowym - 1 porcja

- Sok malinowy, koncentrat - 2 łyżki (20ml)
- Woda - 1 szklanka (250ml)

Sposób przygotowania:

Sok wymieszać z wodą

PRZEPIS: Zupa krem z warzyw z grzankami (Alergeny: gluten, laktoza, seler) - 1 porcja

- Bulion warzywny - 3/4 szklanki (200ml)
- Kajzerki - 1/2 sztuki (30g)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Czosnek - 2 ząbki (10g)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Papryka czerwona - 1/3 sztuki (100g)
- Pomidory w puszce - 1/3 szklanki (100g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Sól biała - 5 szczypt (5g)

Sposób przygotowania:

Warzywa upiec w piekarniku, a następnie zblendować. Podawać z grzankami.

PRZEPIS: Filet z indyka w sosie własnym, ziemniaki i surówka z selera (Alergeny: gluten, laktoza, seler, jaja) - 1 porcja

- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 3/4 sztuki (80g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Mąka ziemniaczana - 2/3 łyżki (15g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Liście kolendry, suszone - 1 łyżeczka (3g)
- Majeranek, suszony - 1 łyżeczka (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/5 sztuki (70g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 1/3 sztuki (120g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)

Sposób przygotowania:

Indyka 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 mięso ziołami. Piec w naczyniu żaroodpornym. Podawać z sosem, ziemniakami i surówką.

PRZEPIS: Kompot - 1 porcja

- Maliny - 1/4 garści (20g)
- Truskawki - 1/7 szklanki (20g)
- Miód - 1/3 łyżki (10g)

Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Zupa chłopska (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Bulion warzywny - 1 szklanka (250ml)
- Kasza gryczana - 1/3 woreczka (30g)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Papryka czerwona - 1/3 sztuki (80g)
- Boczek wędzony, bez kości - 1/2 plastra (5g)
- Ziemniaki, późne - 2/3 sztuki (60g)

Sposób przygotowania:

Z wszystkich składników przygotować zupę.

PRZEPIS: Filet drobiowy panierowany z ziemniakami i mizerią (Alergeny: laktoza, gluten, jaja, seler) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (70g)
- Bułka tarta - 1/7 szklanki (15g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Ogórek - 1/3 sztuki (70g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, średnie - 1 i 1/3 sztuki (120g)

Sposób przygotowania:

Pierś rozciąć na cienkie kotlety, przyprawić, obtoczyć w jajku i bułce tartej. Piec w nagrzanym piekarniku na złoty kolor. Ogórka umyć i obrać. Zetrzeć na tarce na małych oczkach. Wymieszać z jogurtem oraz doprawić solą i pieprzem. Podawać z ugotowanymi ziemniakami i mizerią.

PRZEPIS: Zupa gulaszowa (Alergeny: seler, laktoza, jaja) - 1 porcja

- Bulion warzywny - 1 szklanka (250ml)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Makaron zacierka - 1/8 szklanki (10g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Pomidory w puszce - 1/8 szklanki (10g)
- Majeranek, suszony - 1 łyżeczka (3g)
- Papryka, w proszku - 1/2 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Wołowina, polędwica chuda, stek - 1/8 porcji (20g)
- Ziemniaki, późne - 2/3 sztuki (50g)

Sposób przygotowania:

Wołowinę pokroić w drobną kostkę i podsmażyć na oliwie. Dodać posiekaną również w kostkę cebulę, sprasowany czosnek i posypać łyżką słodkiej papryki, jednocześnie dokładnie mieszając, aby się nie przypaliła. Usmażone mięso przełożyć do garnka, przyprawić solą i pieprzem, dodać pomidory i posiekaną w kostkę paprykę. Dodać 2,5 litra bulionu. Dodać pokrojoną w plastry marchew i ziemniaki pokrojone w kostkę. Gotować na wolnym ogniu aż warzywa zmiękną. Jeśli trzeba- dodać soli i pieprzu, a na koniec łyżkę majeranku i opcjonalnie drobno posiekaną natkę pietruszki. Jeśli ktoś woli gęstszą konsystencję takich zup, może wyjąć z garnka ziemniaki i marchew, zmiksować i w takiej postaci umieścić z powrotem.

PRZEPIS: Zrazy w sosie warzywnym, kasza i buraczki (Alergeny: gluten, laktoza, seler, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka ziemniaczana - 1/5 łyżki (5g)
- Mięso mielone, wieprzowe z szynki - 1/5 szklanki (30g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (10g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Kasza jęczmienna, pęczak - 3/4 woreczka (80g)
- Buraczki ze śmietaną 12% tłuszczu - 1 łyżka (30g)
- Passata - 1/3 szklanki (100g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)

Sposób przygotowania:

Mięso mielone przełożyć do miski.
Jedną marchewkę obrać i zetrzeć na tarce z grubymi oczkami, dodać do masy.
Dodać pokrojone drobno: paprykę, natkę pietruszki, szczypiorek.
Wbić jajko, dodać mąkę, przyprawić do smaku ziołami, solą i pieprzem. Przygotować sos z warzyw.
Wszystko razem dokładnie wymieszać.
Danie podawać z ziemniakami i surówką.

PRZEPIS: Barszcz biały z ziemniakami (Alergeny: laktoza, seler) - 1 porcja

- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/5 sztuki (15g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Majeranek, suszony - 1 łyżeczka (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (100g)
- Żurek staropolski, butelka - 1/5 opakowania (100ml)

Sposób przygotowania:

Warzywa umyć, obrać, opłukać, rozdrobnić i zalać gorącą wodą. Ugotować. Wywar odcedzić. Warzywa zużyć do innej potrawy. Do wywaru dodać mleko i zakwas do smaku, zagotować. Ziemniaki umyć, obrać, opłukać, pokroić w kostkę, zalać niedużą ilością wrzącej, osolonej wody, ugotować. Żurek doprawić solą, pieprzem i majerankiem. Podawać z ziemniakami i posypaną natką pietruszki.

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

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Cebula - 1/7 sztuki (14g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 4 i 3/4 łyżki (57g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser twarogowy, chudy - 2 plastry (60g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 3/4 sztuki (71g)
- Masło ekstra - 2 i 1/2 plastra (25g)

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 stolnicy, 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.