Plan żywieniowy

Uczniowie

25.09.2023 - 29.09.2023

SPÓŁDZIELNIA SOCJALNA TRADYCJE REGIONALNE

poniedziałek (2023-09-25)	**wtorek** (2023-09-26)	**środa** (2023-09-27)	**czwartek** (2023-09-28)	**piątek** (2023-09-29)
Zupa	Zupa	Zupa	Zupa	Zupa
Zupa Neapolitańska (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja)	Zupa jarzynowa z zacierką (Alergeny: gluten, seler, laktoza, jaja)	Zupa fasolowa z groszku perełka (Alergeny: laktoza, seler, jaja)	Zupa koperkowa z ryżem (Alergeny: laktoza, seler)	Barszcz ukraiński (Alergeny: seler, laktoza, gluten)
II Danie	II Danie	II Danie	II Danie	II Danie
Pierogi z serem na słodko (Alergeny: gluten, laktoza, jaja)	Kęski drobiowe panierowane w sezamie, ziemniaki i surówka z białej kapusty (Alergeny: laktoza, gluten, jaja)	Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym, kasza i surówka z marchewki (Alergeny: gluten, laktoza, jaja)	Nuggetsy z ziemniakami i surówka pekińska z ananasem i kukurydzą (Alergeny: laktoza, gluten, jaja)	Makaron z truskawkami (Alergeny: gluten, laktoza, jaja)
Napój/deser	Napój/deser	Napój/deser	Napój/deser	Napój/deser
Woda źródlana	Kompot	Kompot	Kompot	Kompot
Energia: Kcal **745 = 3113 kJ** Kcal z tłuszczy **28,51 %** Kcal z białka **14,71 %** Kcal z węglowodanów **55,98 %** **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: **104,26 g** Błonnik: **0,78 g** Skrobia: **21,90 g** **Białko:** Białko ogółem: **27,40 g** Białko roślinne: **3,18 g** Białko zwierzęce: **1,10 g** **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: **23,60 g** Cholesterol: **78,40 mg**	**Energia:** Kcal **683 = 2854 kJ** Kcal z tłuszczy **31,45 %** Kcal z białka **18,27 %** Kcal z węglowodanów **54,58 %** **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: **93,20 g** Błonnik: **18,24 g** Skrobia: **79,28 g** **Białko:** Białko ogółem: **31,20 g** Białko roślinne: **14,27 g** Białko zwierzęce: **11,66 g** **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: **23,87 g** Cholesterol: **71,00 mg**	**Energia:** Kcal **737 = 3081 kJ** Kcal z tłuszczy **32,56 %** Kcal z białka **15,20 %** Kcal z węglowodanów **55,06 %** **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: **101,45 g** Błonnik: **11,33 g** Skrobia: **78,82 g** **Białko:** Białko ogółem: **28,01 g** Białko roślinne: **13,92 g** Białko zwierzęce: **13,28 g** **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: **26,66 g** Cholesterol: **66,65 mg**	**Energia:** Kcal **724 = 3027 kJ** Kcal z tłuszczy **32,26 %** Kcal z białka **16,78 %** Kcal z węglowodanów **54,13 %** **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: **97,97 g** Błonnik: **11,91 g** Skrobia: **67,88 g** **Białko:** Białko ogółem: **30,38 g** Białko roślinne: **10,79 g** Białko zwierzęce: **19,26 g** **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: **25,95 g** Cholesterol: **105,18 mg**	**Energia:** Kcal **735 = 3060 kJ** Kcal z tłuszczy **28,14 %** Kcal z białka **15,15 %** Kcal z węglowodanów **59,27 %** **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: **108,91 g** Błonnik: **19,48 g** Skrobia: **7,29 g** **Białko:** Białko ogółem: **27,84 g** Białko roślinne: **3,21 g** Białko zwierzęce: **7,92 g** **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: **22,98 g** Cholesterol: **63,80 mg**

25.09.2023 (poniedziałek)

Zupa (E: 189kcal, B o.: 7.46g, T: 6.5g, W o.: 25.13g)

Zupa Neapolitańska (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 189kcal, B o.: 7.46g, T: 6.5g, W o.: 25.13g)	1 porcja

II Danie (E: 556kcal, B o.: 19.94g, T: 17.1g, W o.: 79.13g)

Pierogi z serem na słodko (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) (E: 556kcal, B o.: 19.94g, T: 17.1g, W o.: 79.13g)	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:	745 kcal	**Białko ogółem:**	27.4 g
Tłuszcz:	23.6 g	**Węglowodany ogółem:**	104.26 g
Błonnik pokarmowy:	0.78 g		

26.09.2023 (wtorek)

Zupa (E: 383kcal, B o.: 15.54g, T: 10.4g, W o.: 62.24g)

Zupa jarzynowa z zacierką (Alergeny: gluten, seler, laktoza, jaja) (E: 383kcal, B o.: 15.54g, T: 10.4g, W o.: 62.24g)	1 porcja

II Danie (E: 287kcal, B o.: 15.53g, T: 13.42g, W o.: 27.73g)

Kęski drobiowe panierowane w sezamie, ziemniaki i surówka z białej kapusty (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) (E: 287kcal, B o.: 15.53g, T: 13.42g, W o.: 27.73g)	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:	683 kcal	**Białko ogółem:**	31.2 g
Tłuszcz:	23.87 g	**Węglowodany ogółem:**	93.2 g
Błonnik pokarmowy:	18.24 g		

27.09.2023 (środa)

Zupa (E: 253kcal, B o.: 10.55g, T: 2.94g, W o.: 49.3g)

Zupa fasolowa z groszku perełka (Alergeny: laktoza, seler, jaja) (E: 253kcal, B o.: 10.55g, T: 2.94g, W o.: 49.3g)	1 porcja

II Danie (E: 471kcal, B o.: 17.33g, T: 23.67g, W o.: 48.92g)

Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym, kasza i surówka z marchewki (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) (E: 471kcal, B o.: 17.33g, T: 23.67g, W o.: 48.92g)	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:	737 kcal	**Białko ogółem:**	28.01 g
Tłuszcz:	26.66 g	**Węglowodany ogółem:**	101.45 g
Błonnik pokarmowy:	11.33 g		

28.09.2023 (czwartek)

Zupa (E: 332kcal, B o.: 7g, T: 11.14g, W o.: 54.51g)

Zupa koperkowa z ryżem (Alergeny: laktoza, seler) (E: 332kcal, B o.: 7g, T: 11.14g, W o.: 54.51g)	1 porcja

II Danie (E: 379kcal, B o.: 23.25g, T: 14.76g, W o.: 40.23g)

Nuggetsy z ziemniakami i surówka pekińska z ananasem i kukurydzą (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) (E: 379kcal, B o.: 23.25g, T: 14.76g, W o.: 40.23g)	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:	724 kcal	**Białko ogółem:**	30.38 g
Tłuszcz:	25.95 g	**Węglowodany ogółem:**	97.97 g
Błonnik pokarmowy:	11.91 g		

29.09.2023 (piątek)

Zupa (E: 292kcal, B o.: 14.83g, T: 11.02g, W o.: 36.6g)

Barszcz ukraiński (Alergeny: seler, laktoza, gluten) (E: 292kcal, B o.: 14.83g, T: 11.02g, W o.: 36.6g)	1 porcja

II Danie (E: 430kcal, B o.: 12.88g, T: 11.91g, W o.: 69.08g)

Makaron z truskawkami (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) (E: 430kcal, B o.: 12.88g, T: 11.91g, W o.: 69.08g)	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:	735 kcal	**Białko ogółem:**	27.84 g
Tłuszcz:	22.98 g	**Węglowodany ogółem:**	108.91 g
Błonnik pokarmowy:	19.48 g		

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

- 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: Pierogi z serem na słodko (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) - 1 porcja

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Pierogi z serem - 6 i 2/3 sztuki (200g)
- Masło ekstra - 2 plastry (20g)

Sposób przygotowania:

Pierogi podawać z roztopionym masełkiem i cukrem.

PRZEPIS: Zupa jarzynowa z zacierką (Alergeny: gluten, seler, laktoza, jaja) - 1 porcja

- Brokuły - 1/5 sztuki (100g)
- Bulion warzywny - 2 szklanki (500ml)
- Dynia - 1/8 sztuki (50g)
- Kalafior - 1/3 porcji (70g)
- Makaron zacierka - 1/3 szklanki (60g)
- Marchew - 1 i 3/4 sztuki (80g)
- Pietruszka, korzeń - 2/3 sztuki (50g)
- 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 (80g)

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 zacierkę(1,5 łyżki) i gotować jeszcze 3 minuty. Doprawić solą i pieprzem. Do ugotowanej zupy dodać śmietankę.

PRZEPIS: Kęski drobiowe panierowane w sezamie, ziemniaki i surówka z białej kapusty (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Sezam, nasiona - 1 łyżeczka (5g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/4 sztuki (50g)
- Mąka kukurydziana - 1/2 łyżki (5g)
- Olej rzepakowy - 2/3 łyżki (6ml)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (100g)
- Surówka z białej kapusty - 1/4 porcji (40g)

Sposób przygotowania:

Przygotować kęski 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.

PRZEPIS: Zupa fasolowa z groszku perełka (Alergeny: laktoza, seler, jaja) - 1 porcja

- Makaron dwujajeczny - 1/3 szklanki (30g)
- Groch łuskany, połówki - 1/8 szklanki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1 i 1/2 sztuki (3g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Boczek wędzony, bez kości - 1/2 plastra (5g)
- Ziemniaki, późne - 1/3 sztuki (40g)
- Ziele angielskie - 1 łyżeczka (3g)

Sposób przygotowania:

Do gotującego grochu dodać podsmażony boczek, ziele angielski i liść laurowy. Oddzielnie ugotować ziemniaki pokrojone w kostkę. Gdy wszystko będzie miękkie połączyć razem. Doprawić solą, pieprzem czarnym mielonym, majerankiem. Gotować jeszcze ok. 10 minut. Można podawać z makaronem.

PRZEPIS: Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym, kasza i surówka z marchewki (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) - 1 porcja

- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/3 woreczka (40g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 3/4 łyżki (8ml)
- Pietruszka, liście - 2/3 łyżeczki (4g)
- Przecier pomidorowy - 2/3 łyżki (10g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Pieczeń rzymska - 4 plastry (80g)

Sposób przygotowania:

Pieczeń podawać z kaszą i surówką z marchewki.

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

- Marchew - 1 i 1/3 sztuki (60g)
- Olej rzepakowy - 3/4 łyżki (8ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/2 sztuki (40g)
- Por - 1/5 sztuki (30g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/4 szklanki (50g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1 i 1/4 łyżki (23g)
- Koper, świeży - 1 i 1/2 łyżeczki (6g)

Sposób przygotowania:

Warzywa umyć i obrać. Zetrzeć je na dużych oczkach. Pora pokroić w plasterki. Wszystkie warzywa poddusić na odrobinie wody z olejem, około 5-7 minut. Zalać wodą (2000 ml) i gotować 7-10 minut. Dodać ryż i gotować do jego miękkości. Na koniec dodać śmietanę i koperek.

PRZEPIS: Nuggetsy z ziemniakami i surówka pekińska z ananasem i kukurydzą (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (15g)
- Ananas - 1/7 plastra (10g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (5g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/3 sztuki (80g)
- Kapusta pekińska - 2/3 liścia (30g)
- Mąka kukurydziana - 1/2 łyżki (5g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Płatki kukurydziane - 1/3 szklanki (10g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (100g)
- Kukurydza, konserwowa - 1/4 łyżki (5g)

Sposób przygotowania:

Przygotować kęski drobiowe i podawać z ziemniakami oraz surówką.

PRZEPIS: Barszcz ukraiński (Alergeny: seler, laktoza, gluten) - 1 porcja

- Burak - 1/2 sztuki (50g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (20g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/3 łyżeczki (5g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (13g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (40g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1 i 2/3 łyżki (30g)
- Wieprzowina, żeberka - 1/8 porcji (30g)
- Ziemniaki, późne - 1/3 sztuki (40g)
- Fasola biała, surowa - 1/8 szklanki (20g)
- Sok z cytryny - 1/3 łyżki (2ml)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

Sposób przygotowania:

Ugotować buraki w łupinach ok. 3 godziny. Do zimnej wody włożyć żeberka, jak woda zacznie się gotować, dodać w kawałku seler oraz pietruszkę, 2 garści posiekanej kapusty, cebuli, dodać marchewkę pokrojoną w słupki oraz buraki. Dodać liście laurowe, ziele angielskie, czosnek, natkę pietruszki, szczyptę soli. Całość gotować ok. 1 godzinę. Po tym czasie dodać fasolę i pokrojone w kostkę ziemniaki. Jak ziemniaki będą miękkie dodać 2 łyżeczki koncentratu pomidorowego i 1/2 łyżeczki soku z cytryny. Gotować jeszcze 10 min i na koniec zaprawić śmietaną.

PRZEPIS: Makaron z truskawkami (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) - 1 porcja

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 i 1/4 łyżki (25g)
- Makaron pełnoziarnisty - 3/4 szklanki (80g)
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu - 3 łyżki (30g)
- Truskawki, mrożone - 2/3 szklanki (100g)

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, polać śmietanką i dorzucić truskawki.