



# plan ŻYWIENIOWY

---

Przedszkole

**13.04.2026 - 17.04.2026**



SPÓŁDZIELNIA SOCJALNA  
TRADYCJE REGIONALNE



poniedziałek (2026-04-13)	wtorek (2026-04-14)	środa (2026-04-15)	czwartek (2026-04-16)	piątek (2026-04-17)
Zupa	Zupa	Zupa	Zupa	Zupa
Zupa włoska z wkładką z kurczaka (Alergeny: gluten, seler)	Zupa ogórkowa z ryżem (Alergeny: seler, gluten, laktoza, jaja)	Zupa z zielonej fasolki z makaronem (Alergeny: laktoza, gluten, jaja)	Krem pomidorowo-paprykowy z grzankami (Alergeny: laktoza, gluten, seler)	Zalewajka po krakowsku (Alergeny: laktoza, jaja, seler)
II Danie	II Danie	II Danie	II Danie	II Danie
Makaron z truskawkami i jogurtem, kruche ciasteczko (Alergeny: gluten, laktoza, jaja)	Filet panierowany, ziemniaki i surówka colesław (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja)	Pieczeń rzymska w sosie jarzynowym, kasza i surówka z selera (Alergeny: laktoza, seler, gluten, jaja)	Kebab drobiowy, domowe frytki i surówka pekińska (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja)	Ryba panierowana miruna z ziemniakami i surówka z kapusty kiszonej (Alergeny: ryby, gluten, jaja, seler)
Napój	Napój	Napój	Napój	Napój
Woda źródlana	Kompot	Kompot	Kompot	Kompot

poniedziałek (2026-04-13)	wtorek (2026-04-14)	środa (2026-04-15)	czwartek (2026-04-16)	piątek (2026-04-17)
<p><b>Energia:</b> Kcal 546 = 2277 kJ Kcal z tłuszczu 25,99 % Kcal z białka 14,86 % Kcal z węglowodanów 60,51 %</p> <p><b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 82,60 g Błonnik: 13,45 g Skrobia: 0,23 g</p> <p><b>Białko:</b> Białko ogółem: 20,28 g Białko roślinne: 1,68 g Białko zwierzęce: 4,86 g</p> <p><b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 15,77 g Cholesterol: 37,07 mg</p>	<p><b>Energia:</b> Kcal 529 = 2221 kJ Kcal z tłuszczu 25,30 % Kcal z białka 14,80 % Kcal z węglowodanów 64,00 %</p> <p><b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 84,64 g Błonnik: 9,89 g Skrobia: 57,53 g</p> <p><b>Białko:</b> Białko ogółem: 19,57 g Białko roślinne: 9,65 g Białko zwierzęce: 8,63 g</p> <p><b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 14,87 g Cholesterol: 58,25 mg</p>	<p><b>Energia:</b> Kcal 538 = 2259 kJ Kcal z tłuszczu 25,51 % Kcal z białka 14,42 % Kcal z węglowodanów 63,67 %</p> <p><b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 85,63 g Błonnik: 9,44 g Skrobia: 65,98 g</p> <p><b>Białko:</b> Białko ogółem: 19,39 g Białko roślinne: 10,81 g Białko zwierzęce: 8,12 g</p> <p><b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 15,25 g Cholesterol: 45,32 mg</p>	<p><b>Energia:</b> Kcal 563 = 2347 kJ Kcal z tłuszczu 25,72 % Kcal z białka 16,25 % Kcal z węglowodanów 61,09 %</p> <p><b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 85,99 g Błonnik: 11,53 g Skrobia: 33,61 g</p> <p><b>Białko:</b> Białko ogółem: 22,87 g Białko roślinne: 6,91 g Białko zwierzęce: 9,70 g</p> <p><b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 16,09 g Cholesterol: 28,55 mg</p>	<p><b>Energia:</b> Kcal 537 = 2244 kJ Kcal z tłuszczu 27,60 % Kcal z białka 16,32 % Kcal z węglowodanów 59,69 %</p> <p><b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 80,14 g Błonnik: 11,59 g Skrobia: 51,60 g</p> <p><b>Białko:</b> Białko ogółem: 21,91 g Białko roślinne: 3,53 g Białko zwierzęce: 6,61 g</p> <p><b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 16,47 g Cholesterol: 109,83 mg</p>



13.04.2026 (poniedziałek)

**► Zupa (E: 182kcal, B o.: 8.91g, T: 6.53g, W o.: 23.05g)**

Zupa włoska z wkładką z kurczaka (Alergeny: gluten, seler) (E: 182kcal, B o.: 8.91g, T: 6.53g, W o.: 23.05g)

1 porcja

**► II Danie (E: 364kcal, B o.: 11.37g, T: 9.24g, W o.: 59.55g)**

Makaron z truskawkami i jogurtem, kruche ciasteczko (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) (E: 364kcal, B o.: 11.37g, T: 9.24g, W o.: 59.55g)

1 porcja

**► 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>	<b>546 kcal</b>	<b>Białko ogółem:</b>	<b>20.28 g</b>
<b>Tłuszcz:</b>	<b>15.77 g</b>	<b>Węglowodany ogółem:</b>	<b>82.6 g</b>
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	<b>13.45 g</b>		



14.04.2026 (wtorek)

**► Zupa (E: 167kcal, B o.: 4.62g, T: 4.15g, W o.: 30.08g)**

Zupa ogórkowa z ryżem (Alergeny: seler, gluten, laktoza, jaja) (E: 167kcal, B o.: 4.62g, T: 4.15g, W o.: 30.08g)

1 porcja

**► II Danie (E: 349kcal, B o.: 14.82g, T: 10.67g, W o.: 51.33g)**

Filet panierowany, ziemniaki i surówka colesław (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 349kcal, B o.: 14.82g, T: 10.67g, W o.: 51.33g)

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>	<b>529 kcal</b>	<b>Białko ogółem:</b>	<b>19.57 g</b>
<b>Tłuszcz:</b>	<b>14.87 g</b>	<b>Węglowodany ogółem:</b>	<b>84.64 g</b>
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	<b>9.89 g</b>		



15.04.2026 (środa)

**► Zupa (E: 130kcal, B o.: 4.69g, T: 2.37g, W o.: 23.75g)**

Zupa z zielonej fasolki z makaronem (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) (E: 130kcal, B o.: 4.69g, T: 2.37g, W o.: 23.75g)

1 porcja

**► II Danie (E: 395kcal, B o.: 14.57g, T: 12.83g, W o.: 58.65g)**

Pieczeń rzymska w sosie jarzynowym, kasza i surówka z selera (Alergeny: laktoza, seler, gluten, jaja) (E: 395kcal, B o.: 14.57g, T: 12.83g, W o.: 58.65g)

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>	<b>538 kcal</b>	<b>Białko ogółem:</b>	<b>19.39 g</b>
<b>Tłuszcz:</b>	<b>15.25 g</b>	<b>Węglowodany ogółem:</b>	<b>85.63 g</b>
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	<b>9.44 g</b>		



16.04.2026 (czwartek)

**► Zupa (E: 214kcal, B o.: 6.39g, T: 7.58g, W o.: 31.21g)**

Krem pomidorowo-paprykowy z grzankami (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 214kcal, B o.: 6.39g, T: 7.58g, W o.: 31.21g)

1 porcja

**► II Danie (E: 336kcal, B o.: 16.35g, T: 8.46g, W o.: 51.55g)**Kebab drobiowy, domowe frytki i surówka pekińska (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja)  
(E: 336kcal, B o.: 16.35g, T: 8.46g, W o.: 51.55g)

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>	<b>563 kcal</b>	<b>Białko ogółem:</b>	<b>22.87 g</b>
<b>Tłuszcz:</b>	<b>16.09 g</b>	<b>Węglowodany ogółem:</b>	<b>85.99 g</b>
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	<b>11.53 g</b>		



17.04.2026 (piątek)

**► Zupa (E: 183kcal, B o.: 7.21g, T: 9.23g, W o.: 18.46g)**

Zalewajka po krakowsku (Alergeny: laktoza, jaja, seler) (E: 183kcal, B o.: 7.21g, T: 9.23g, W o.: 18.46g)

1 porcja

**► II Danie (E: 297kcal, B o.: 13.96g, T: 6.99g, W o.: 46.58g)**

Ryba panierowana miruna z ziemniakami i surówka z kapusty kiszzonej (Alergeny: ryby, gluten, jaja, seler) (E: 297kcal, B o.: 13.96g, T: 6.99g, W o.: 46.58g)

1 porcja

**► Napój (E: 57kcal, B o.: 0.74g, T: 0.25g, W o.: 15.1g)**

Kompot (E: 57kcal, B o.: 0.74g, T: 0.25g, W o.: 15.1g)

1 porcja

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	<b>537 kcal</b>	<b>Białko ogółem:</b>	<b>21.91 g</b>
<b>Tłuszcz:</b>	<b>16.47 g</b>	<b>Węglowodany ogółem:</b>	<b>80.14 g</b>
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	<b>11.59 g</b>		

---

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

- Ser parmezan - 1/3 plastra (3g)
- Noga (udo) kurczaka - 1/8 sztuki (15g)
- Cebula - 1/7 sztuki (15g)
- Szczypiorek - 1/3 łyżki (2g)
- Makaron pełnoziarnisty, świderki - 1/4 szklanki (25g)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (3ml)
- Pomidor - 1/5 sztuki (33g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/2 szklanki (45g)

**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 z truskawkami i jogurtem, kruche ciasteczko (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) - 1 porcja**

- Cukier - 1/4 łyżki (3g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 i 1/4 łyżki (25g)
- Makaron pełnoziarnisty - 3/4 szklanki (75g)
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Truskawki, mrożone - 1/3 szklanki (63g)
- Masło ekstra - 3/4 plastra (8g)

**Sposób przygotowania:**

Makaron ugotować al dente zgodnie z instrukcją. W misce wymieszać śmietankę z cukrem i cynamonem. Rozmrożone truskawki pokroić na ćwiartki. Makaron włożyć na talerze, polać jogurtem i dorzucić truskawki.

---

**PRZEPIS: Zupa ogórkowa z ryżem (Alergeny: seler, gluten, laktoza, jaja) - 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 - 1/7 szklanki (25g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Bulion rosółowy - 3/4 szklanki (200ml)
- 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 połową masła i mieszając smażyć przez około 2 minuty. W międzyczasie dodać liść laurowy, ziele 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: Filet panierowany, ziemniaki i surówka colesław (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) - 1 porcja**

- Jaja kurze, całe - 1/6 sztuki (8g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/6 sztuki (35g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (45g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Olej rzepakowy - 2/3 łyżki (7ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Koper, świeży - 1 i 3/4 łyżeczki (7g)
- Majonez light - 1/5 łyżki (5g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować fileta i podawać z ziemniakami i mizerią

---

**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 zielonej fasolki z makaronem (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) - 1 porcja**

- Makaron dwujajeczny - 1/3 szklanki (25g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Fasola szparagowa - 1/4 garści (25g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 5 szczypt (5g)
- Masło ekstra - 1/5 plastra (2g)

**Sposób przygotowania:**

Posiekać cebulę i czosnek. Zeszklić na rozgrzanym maśle, dodać pokrojoną na mniejsze kawałki fasolkę. Zalać wrzątkiem i gotować na dużym ogniu przez 30 minut. Wystudzić. Do zupy dodać jogurt naturalny. Doprawić solą i pieprzem. Natkę posiekać, wrzucić do kremu, podgrzać. Podawać na gorąco.

**PRZEPIS: Pieczeń rzymska w sosie jarzynowym, kasza i surówka z selera (Alergeny: laktoza, seler, gluten, jaja) - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/2 woreczka (45g)
- Cebula - 1/7 sztuki (15g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (35g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/4 szklanki (25g)
- Pieczeń rzymska - 2 i 1/2 plastra (50g)
- Koper, świeży - 2 łyżeczki (8g)
- Majonez light - 1/6 łyżki (4g)



### Sposób przygotowania:

Pieczeń podawać z ziemniakami i surówką.

**PRZEPIS: Krem pomidorowo-paprykowy z grzankami (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja**

- Bulion warzywny - 1/3 szklanki (100ml)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (4ml)
- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (25g)
- Pomidory w puszcze - 1/3 szklanki (80g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Grzanki - 2 i 1/2 łyżki (25g)
- Zioła prowansalskie - 2 szczypty (2g)



### Sposób przygotowania:

Przygotować zupę krem i podawać z groszkiem ptysiowym

**PRZEPIS: Kebab drobiowy, domowe frytki i surówka pekińska (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) - 1 porcja**

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Czosnek, granulowany - 1 łyżeczka (3g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/4 sztuki (45g)
- Kapusta pekińska - 1 i 1/2 liścia (75g)
- Ketchup, łagodny - 2/3 łyżki (10g)
- Ogórki konserwowe - 4 sztuki (40g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Kukurydza, konserwowa - 1/2 łyżki (10g)
- Majonez light - 1/5 łyżki (5g)
- Papryka wędzona - 1/2 łyżeczki (2g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)



### Sposób przygotowania:

Pierś z kurczaka pokroić w kostkę, natrzeć oliwą i przyprawami. Piec w 190 stopniach 20-25 minut. Ogórki i cebulkę posiekać w kostkę, kapustę w pióra. Kukurydzę odsączyć z zalewy. Do miski wyłożyć mięso, na to warstwę ogórków, cebuli, kukurydzy, majonezu z ketchupem i kapusty.

---

**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 - 1/3 sztuki (15g)
- Boczek, gotowany - 1/3 plastra (4g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować zupę.

---

**PRZEPIS: Ryba panierowana miruna z ziemniakami i surówka z kapusty kiszzonej (Alergeny: ryby, gluten, jaja, seler) - 1 porcja**

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Kapusta kiszona, w zalewie, słoik - 2/3 szklanki (65g)
- Miruna, filet - 1/7 sztuki (45g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)
- Ziemniaki - 2 i 1/4 sztuki (200g)

**Sposób przygotowania:**

Rybę umyć, oprószyć solą i pieprzem, obtoczyć w jajku i bułce tartej i smażyć na oleju. Ziemniaki ugotować, następnie przygotować z nich purée. Podawać z kapustą kiszoną.