



plan ŻYWIENIOWY

Uczniowie

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>Energia: Kcal 746 = 3110 kJ Kcal z tłuszczu 26,81 % Kcal z białka 14,83 % Kcal z węglowodanów 59,42 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 110,81 g Błonnik: 15,35 g Skrobia: 6,32 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 27,66 g Białko roślinne: 2,29 g Białko zwierzęce: 9,30 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 22,22 g Cholesterol: 45,44 mg</p>	<p>Energia: Kcal 680 = 2865 kJ Kcal z tłuszczu 25,64 % Kcal z białka 16,50 % Kcal z węglowodanów 62,74 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 106,65 g Błonnik: 13,32 g Skrobia: 64,96 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 28,05 g Białko roślinne: 11,57 g Białko zwierzęce: 15,17 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 19,37 g Cholesterol: 81,35 mg</p>	<p>Energia: Kcal 724 = 3039 kJ Kcal z tłuszczu 26,98 % Kcal z białka 14,71 % Kcal z węglowodanów 62,08 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 112,37 g Błonnik: 12,91 g Skrobia: 85,25 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 26,62 g Białko roślinne: 13,63 g Białko zwierzęce: 12,00 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 21,70 g Cholesterol: 61,04 mg</p>	<p>Energia: Kcal 726 = 3034 kJ Kcal z tłuszczu 27,05 % Kcal z białka 17,03 % Kcal z węglowodanów 59,66 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 108,28 g Błonnik: 15,69 g Skrobia: 33,59 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 30,91 g Białko roślinne: 8,04 g Białko zwierzęce: 14,94 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 21,82 g Cholesterol: 41,64 mg</p>	<p>Energia: Kcal 704 = 2952 kJ Kcal z tłuszczu 28,55 % Kcal z białka 16,74 % Kcal z węglowodanów 58,45 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 102,88 g Błonnik: 14,20 g Skrobia: 68,15 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 29,46 g Białko roślinne: 5,57 g Białko zwierzęce: 8,72 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 22,33 g Cholesterol: 115,13 mg</p>



13.04.2026 (poniedziałek)

▶ Zupa (E: 309kcal, B o.: 15.35g, T: 14.29g, W o.: 30.7g)

Zupa włoska z wtkładką z kurczaka (Alergeny: gluten, seler) (E: 309kcal, B o.: 15.35g, T: 14.29g, W o.: 30.7g)

1 porcja

▶ II Danie (E: 437kcal, B o.: 12.31g, T: 7.93g, W o.: 80.11g)

Makaron z truskawkami i jogurtem, kruche ciasteczko (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) (E: 437kcal, B o.: 12.31g, T: 7.93g, W o.: 80.11g)

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**

Wartość energetyczna:	746 kcal	Białko ogółem:	27.66 g
Tłuszcz:	22.22 g	Węglowodany ogółem:	110.81 g
Błonnik pokarmowy:	15.35 g		



14.04.2026 (wtorek)

▶ Zupa (E: 201kcal, B o.: 5.29g, T: 4.22g, W o.: 37.97g)

Zupa ogórkowa z ryżem (Alergeny: seler, gluten, laktoza, jaja) (E: 201kcal, B o.: 5.29g, T: 4.22g, W o.: 37.97g)

1 porcja

▶ II Danie (E: 419kcal, B o.: 21.95g, T: 14.86g, W o.: 52.82g)

Filet panierowany, ziemniaki i surówka colesław (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 419kcal, B o.: 21.95g, T: 14.86g, W o.: 52.82g)

1 porcja

▶ Napój (E: 60kcal, B o.: 0.81g, T: 0.29g, W o.: 15.86g)

Kompot (E: 60kcal, B o.: 0.81g, T: 0.29g, W o.: 15.86g)

1 porcja

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	680 kcal	Białko ogółem:	28.05 g
Tłuszcz:	19.37 g	Węglowodany ogółem:	106.65 g
Błonnik pokarmowy:	13.32 g		



15.04.2026 (środa)

▶ Zupa (E: 162kcal, B o.: 6.23g, T: 2.71g, W o.: 30.33g)

Zupa z zielonej fasolki z makaronem (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) (E: 162kcal, B o.: 6.23g, T: 2.71g, W o.: 30.33g)

1 porcja

▶ II Danie (E: 549kcal, B o.: 20.26g, T: 18.94g, W o.: 78.81g)

Pieczeń rzymska w sosie jarzynowym, kasza i surówka z selera (Alergeny: laktoza, seler, gluten, jaja) (E: 549kcal, B o.: 20.26g, T: 18.94g, W o.: 78.81g)

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:	724 kcal	Białko ogółem:	26.62 g
Tłuszcz:	21.7 g	Węglowodany ogółem:	112.37 g
Błonnik pokarmowy:	12.91 g		



16.04.2026 (czwartek)

▶ Zupa (E: 252kcal, B o.: 8.06g, T: 7.46g, W o.: 39.43g)

Krem pomidorowo-paprykowy z grzankami (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 252kcal, B o.: 8.06g, T: 7.46g, W o.: 39.43g)

1 porcja

▶ II Danie (E: 410kcal, B o.: 21.91g, T: 14.04g, W o.: 51.79g)Kebab drobiowy, domowe frytki i surówka pekińska (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja)
(E: 410kcal, B o.: 21.91g, T: 14.04g, W o.: 51.79g)

1 porcja

▶ Napój (E: 64kcal, B o.: 0.94g, T: 0.32g, W o.: 17.06g)

Kompot (E: 64kcal, B o.: 0.94g, T: 0.32g, W o.: 17.06g)

1 porcja

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	726 kcal	Białko ogółem:	30.91 g
Tłuszcz:	21.82 g	Węglowodany ogółem:	108.28 g
Błonnik pokarmowy:	15.69 g		



17.04.2026 (piątek)

▶ Zupa (E: 247kcal, B o.: 10.53g, T: 9.61g, W o.: 30.76g)

Zalewajka po krakowsku (Alergeny: laktoza, jaja, seler) (E: 247kcal, B o.: 10.53g, T: 9.61g, W o.: 30.76g)

1 porcja

▶ II Danie (E: 387kcal, B o.: 17.85g, T: 12.32g, W o.: 53.54g)

Ryba panierowana miruna z ziemniakami i surówka z kapusty kiszzonej (Alergeny: ryby, gluten, jaja, seler) (E: 387kcal, B o.: 17.85g, T: 12.32g, W o.: 53.54g)

1 porcja

▶ Napój (E: 70kcal, B o.: 1.08g, T: 0.4g, W o.: 18.58g)

Kompot (E: 70kcal, B o.: 1.08g, T: 0.4g, W o.: 18.58g)

1 porcja

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	704 kcal	Białko ogółem:	29.46 g
Tłuszcz:	22.33 g	Węglowodany ogółem:	102.88 g
Błonnik pokarmowy:	14.2 g		

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

- Ser parmezan - 2/3 plastra (6g)
- Noga (udo) kurczaka - 1/5 sztuki (35g)
- Cebula - 1/7 sztuki (15g)
- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Makaron pełnoziarnisty, świderki - 1/3 szklanki (35g)
- Oliwa z oliwek - 3/4 łyżki (8ml)
- Pomidor - 1/4 sztuki (45g)
- 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 - 3/4 łyżki (10g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 i 1/4 łyżki (25g)
- Makaron pełnoziarnisty - 3/4 szklanki (75g)
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Truskawki, mrożone - 1/2 szklanki (85g)
- Masło ekstra - 1/3 plastra (4g)
- Ciastka kruche - 1 i 1/2 sztuki (15g)

**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 - 1/6 szklanki (35g)
- 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 - 1/5 sztuki (10g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/3 sztuki (65g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (65g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- 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 - 1/2 garści (35g)
- Truskawki - 1/3 szklanki (45g)
- 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 z zielonej fasolki z makaronem (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) - 1 porcja

- Makaron dwujajeczny - 1/3 szklanki (25g)
- Cebula - 1/7 sztuki (15g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Fasola szparagowa - 1/2 garści (45g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 3/4 łyżki (15g)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Pieprz czarny - 5 szczypt (5g)
- 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 - 2/3 woreczka (65g)
- Cebula - 1/7 sztuki (15g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (35g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/4 szklanki (25g)
- Pieczeń rzymska - 3 i 3/4 plastra (75g)
- Koper, świeży - 2 łyżeczki (8g)
- Majonez light - 1/4 łyżki (6g)



Sposób przygotowania:

Pieczeń podawać z ziemniakami i surówką.

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

- Bulion warzywny - 3/4 szklanki (200ml)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (25g)
- Pomidory w puszcze - 1/3 szklanki (85g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Grzanki - 3 i 1/2 łyżki (35g)
- 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 - 1/3 sztuki (70g)
- Kapusta pekińska - 1 i 2/3 liścia (85g)
- Ketchup, łagodny - 2/3 łyżki (10g)
- Ogórki konserwowe - 4 sztuki (40g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Bazylija, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Kukurydza, konserwowa - 1/2 łyżki (10g)
- Majonez light - 1/6 łyżki (4g)
- 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 - 1/7 sztuki (25g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (90g)
- 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 - 1/7 szklanki (15g)
- Kapusta kiszona, w zalewie, słoik - 1/2 szklanki (55g)
- Miruna, filet - 1/5 sztuki (65g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)
- Ziemniaki - 2 i 1/3 sztuki (220g)



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.