

Plan żywieniowy



Uczniowie

02.09.2026 - 04.09.2026



**SPÓŁDZIELNIA SOCJALNA TRADYCJE
REGIONALNE**



środa (2026-09-02)	czwartek (2026-09-03)	piątek (2026-09-04)
Zupa	Zupa	Zupa
Zupa pekińska z kurczakiem (Alergeny: jaja, seler, gluten)	Zupa jarzynowa z zacierką (Alergeny: gluten, seler, laktoza, jaja)	Zupa ogórkowa z ryżem (Alergeny: seler, gluten, laktoza, jaja)
Drugie danie	Drugie danie	Drugie danie
Ryż z prażonymi jabłkami i cynamonem (Alergeny: laktoza, gluten)	Makaron Spaghetti z warzywnym sosem "bolońskim" (Alergeny: gluten, jaja, seler)	Ryba panierowana miruna z ziemniakami i surówka z kapusty kiszonej (Alergeny: ryby, gluten, jaja, seler)
Napój	Napój	Napój
Kompot	Kompot	Kompot

środa (2026-09-02)	czwartek (2026-09-03)	piątek (2026-09-04)
Energia: Kcal 750 = 3136 kJ Kcal z tłuszczu 28,37 % Kcal z białka 18,37 % Kcal z węglowodanów 55,09 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 103,30 g Błonnik: 8,66 g Skrobia: 56,22 g Białko: Białko ogółem: 34,44 g Białko roślinne: 7,82 g Białko zwierzęce: 25,24 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 23,64 g Cholesterol: 65,55 mg	Energia: Kcal 773 = 3227 kJ Kcal z tłuszczu 29,86 % Kcal z białka 15,24 % Kcal z węglowodanów 58,63 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 113,31 g Błonnik: 20,04 g Skrobia: 18,78 g Białko: Białko ogółem: 29,46 g Białko roślinne: 12,61 g Białko zwierzęce: 0,55 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 25,65 g Cholesterol: 26,50 mg	Energia: Kcal 697 = 2905 kJ Kcal z tłuszczu 32,20 % Kcal z białka 20,24 % Kcal z węglowodanów 49,70 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 86,61 g Błonnik: 9,82 g Skrobia: 63,61 g Białko: Białko ogółem: 35,26 g Białko roślinne: 5,89 g Białko zwierzęce: 1,87 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 24,94 g Cholesterol: 68,60 mg



02.09.2026 (środa)

▶ Zupa (E: 315kcal, B o.: 28.79g, T: 16.36g, W o.: 13.5g)

Zupa pekińska z kurczakiem (Alergeny: jaja, seler, gluten) (E: 315kcal, B o.: 28.79g, T: 16.36g, W o.: 13.5g)

1 porcja

▶ Drugie danie (E: 422kcal, B o.: 5.52g, T: 7.23g, W o.: 86.57g)

Ryż z prażonymi jabłkami i cynamonem (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 422kcal, B o.: 5.52g, T: 7.23g, W o.: 86.57g)

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:	750 kcal	Białko ogółem:	34.44 g
Tłuszcz:	23.64 g	Węglowodany ogółem:	103.3 g
Błonnik pokarmowy:	8.66 g		



03.09.2026 (czwartek)

▶ Zupa (E: 249kcal, B o.: 11.01g, T: 8.91g, W o.: 35.07g)

Zupa jarzynowa z zacierką (Alergeny: gluten, seler, laktoza, jaja) (E: 249kcal, B o.: 11.01g, T: 8.91g, W o.: 35.07g)

1 porcja

▶ Drugie danie (E: 510kcal, B o.: 18.27g, T: 16.68g, W o.: 74.46g)

Makaron Spaghetti z warzywnym sosem "bolońskim" (Alergeny: gluten, jaja, seler) (E: 510kcal, B o.: 18.27g, T: 16.68g, W o.: 74.46g)

1 porcja

▶ Napój (E: 14kcal, B o.: 0.18g, T: 0.06g, W o.: 3.78g)

Kompot (E: 14kcal, B o.: 0.18g, T: 0.06g, W o.: 3.78g)

1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	773 kcal	Białko ogółem:	29.46 g
Tłuszcz:	25.65 g	Węglowodany ogółem:	113.31 g
Błonnik pokarmowy:	20.04 g		



04.09.2026 (piątek)

▶ **Zupa (E: 303kcal, B o.: 6.08g, T: 11.65g, W o.: 45.71g)**

Zupa ogórkowa z ryżem (Alergeny: seler, gluten, laktoza, jaja) (E: 303kcal, B o.: 6.08g, T: 11.65g, W o.: 45.71g)

1 porcja

▶ **Drugie danie (E: 381kcal, B o.: 29.05g, T: 13.24g, W o.: 37.67g)**

Ryba panierowana miruna z ziemniakami i surówka z kapusty kiszonej (Alergeny: ryby, gluten, jaja, seler) (E: 381kcal, B o.: 29.05g, T: 13.24g, W o.: 37.67g)

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:	697 kcal	Białko ogółem:	35.26 g
Tłuszcz:	24.94 g	Węglowodany ogółem:	86.61 g
Błonnik pokarmowy:	9.82 g		

PRZEPIS: Zupa pekińska z kurczakiem (Alergeny: jaja, seler, gluten) - 1 porcja

- Makaron dwujajeczny - 1/8 szklanki (5g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Filet z piersi kurczaka - 2/3 sztuki (120g)
- Ketchup, łagodny - 1/3 łyżki (5g)
- Mąka ziemniaczana - 1/5 łyżki (5g)
- Oliwa z oliwek - 1 i 1/4 łyżki (12ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 1/2 sztuki (10g)
- Przecier pomidorowy - 2/3 łyżki (10g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/5 szklanki (20g)
- Bulion rosółowy - 3/4 szklanki (200ml)


Sposób przygotowania:

Z wszystkich składników przygotować zupę

PRZEPIS: Ryż z prażonymi jabłkami i cynamonem (Alergeny: laktoza, gluten) - 1 porcja

- Jabłko - 1 sztuka (180g)
- Miód pszczeleli - 1/3 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 2/3 łyżki (6ml)
- Cynamon, mielony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Ryż biały - 1/3 szklanki (70g)


Sposób przygotowania:

Ryż ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Dodać starte jabłko, cynamon, jogurt i miód. Wszystkie składniki wymieszać.

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

- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/8 opakowania (40g)
- Brokuły - 1/8 sztuki (50g)
- Bulion warzywny - 1 szklanka (250ml)
- Dynia - 1/8 sztuki (20g)
- Groszek zielony - 1/3 szklanki (60g)
- Kalafior - 1/8 porcji (20g)
- Makaron zacierka - 1/8 szklanki (5g)
- Marchew - 1/4 sztuki (11g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu - 2 i 1/2 łyżki (25g)
- Ziemniaki, średnie - 2/3 sztuki (50g)


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: Makaron Spaghetti z warzywnym sosem "bolońskim" (Alergeny: gluten, jaja, seler) - 1 porcja

- Cebula - 1/3 sztuki (40g)
- Czosnek - 1 i 1/3 ząbka (7g)
- Makaron pełnoziarnisty, spaghetti - 1/2 garści (70g)
- Marchew - 3/4 sztuki (33g)
- Olej kokosowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/2 sztuki (40g)
- Pomidor - 1/4 sztuki (40g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (40g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Soczewica, gotowana - 1/4 szklanki (40g)
- Passata - 1/7 szklanki (30g)


Sposób przygotowania:

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

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 (20g)
- Ogórek - 1/8 sztuki (10g)
- 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 - 1/4 szklanki (45g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Bulion rosółowy - 3/4 szklanki (200ml)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)
- 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, 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: 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 - 1/4 szklanki (30g)
- Miruna, filet - 1/3 sztuki (150g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (20g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)
- Ziemniaki - 1 i 2/3 sztuki (150g)


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.