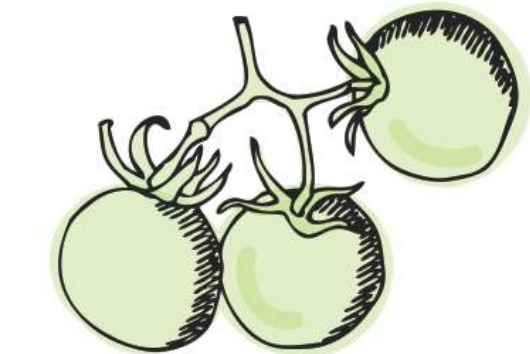




plan ŻYWIENIOWY

Przedszkole

21.09.2026 - 25.09.2026



SPÓŁDZIELNIA SOCJALNA
TRADYCJE REGIONALNE



poniedziałek (2026-09-21)	wtorek (2026-09-22)	środa (2026-09-23)	czwartek (2026-09-24)	piątek (2026-09-25)
Zupa	Zupa	Zupa	Zupa	Zupa
Zupa jarzynowa z zacierką (Alergeny: gluten, seler, laktoza, jaja)	Zupa meksykańska (Alergeny: gluten, jaja, seler)	Zupa grochowa z makaronem (Alergeny: gluten, seler)	Zupa krem pomidorowo- paprykowa z grzankami (Alergeny: gluten, laktoza, seler)	Kapuśniak z ziemniakami (Alergeny: seler, gluten)
II Danie	II Danie	II Danie	II Danie	II Danie
Gulasz wieprzowy z kaszą i mizeria (Alergeny: gluten, seler, laktoza)	Paruchy z nadzieniem owocowym podane z koktajlem z truskawek na jogurcie naturalnym (Alergeny: gluten, laktoza, jaja)	Ryba miruna panierowana, ziemniaki i surówka z białej kapusty i ogórka z koperkiem (Alergeny: laktoza, gluten, jaja, seler)	Mięso z udka kurczaka, ziemniaki i surówka pekińska (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja)	Pierogi ruskie masłem omaszczony cebulką okraszane, surówka z marchewki (Alergeny: gluten, laktoza, jaja, seler)
Napój	Napój	Napój	Napój	Napój
Woda mineralna	Kompot	Kompot	Woda źródlana	Kompot

poniedziałek (2026-09-21)	wtorek (2026-09-22)	środa (2026-09-23)	czwartek (2026-09-24)	piątek (2026-09-25)
Energia: Kcal 532 = 2236 kJ Kcal z tłuszczu 26,02 % Kcal z białka 16,95 % Kcal z węglowodanów 61,56 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 81,88 g Błonnik: 11,57 g Skrobia: 63,83 g Białko: Białko ogółem: 22,55 g Białko roślinne: 9,85 g Białko zwierzęce: 10,31 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 15,38 g Cholesterol: 38,00 mg	Energia: Kcal 573 = 2404 kJ Kcal z tłuszczu 26,25 % Kcal z białka 13,59 % Kcal z węglowodanów 61,53 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 88,14 g Błonnik: 11,20 g Skrobia: 49,69 g Białko: Białko ogółem: 19,47 g Białko roślinne: 8,54 g Białko zwierzęce: 3,46 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 16,71 g Cholesterol: 178,00 mg	Energia: Kcal 495 = 2069 kJ Kcal z tłuszczu 27,11 % Kcal z białka 16,52 % Kcal z węglowodanów 60,65 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 75,05 g Błonnik: 12,41 g Skrobia: 41,46 g Białko: Białko ogółem: 20,44 g Białko roślinne: 11,89 g Białko zwierzęce: 1,26 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 14,91 g Cholesterol: 36,00 mg	Energia: Kcal 521 = 2174 kJ Kcal z tłuszczu 28,76 % Kcal z białka 17,28 % Kcal z węglowodanów 56,72 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 73,88 g Błonnik: 12,25 g Skrobia: 25,51 g Białko: Białko ogółem: 22,51 g Białko roślinne: 6,74 g Białko zwierzęce: 9,70 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 16,65 g Cholesterol: 28,55 mg	Energia: Kcal 588 = 2455 kJ Kcal z tłuszczu 25,10 % Kcal z białka 15,78 % Kcal z węglowodanów 61,39 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 90,25 g Błonnik: 10,66 g Skrobia: 20,72 g Białko: Białko ogółem: 23,20 g Białko roślinne: 5,61 g Białko zwierzęce: 11,52 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 16,40 g Cholesterol: 83,06 mg



21.09.2026 (poniedziałek)

► **Zupa (E: 94kcal, B o.: 4.88g, T: 2.59g, W o.: 14.52g)**

Zupa jarzynowa z zacierką (Alergeny: gluten, seler, laktoza, jaja) (E: 94kcal, B o.: 4.88g, T: 2.59g, W o.: 14.52g)

1 porcja

► **II Danie (E: 438kcal, B o.: 17.67g, T: 12.79g, W o.: 67.36g)**

Gulasz wieprzowy z kaszą i mizeria (Alergeny: gluten, seler, laktoza) (E: 438kcal, B o.: 17.67g, T: 12.79g, W o.: 67.36g)

1 porcja

► **Napój (E: 0kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 0g)**

Woda mineralna (E: 0kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 0g)

1 porcja

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	532 kcal	Białko ogółem:	22.55 g
Tłuszcz:	15.38 g	Węglowodany ogółem:	81.88 g
Błonnik pokarmowy:	11.57 g		



22.09.2026 (wtorek)

► **Zupa (E: 195kcal, B o.: 8.79g, T: 5.16g, W o.: 28.56g)**

Zupa meksykańska (Alergeny: gluten, jaja, seler) (E: 195kcal, B o.: 8.79g, T: 5.16g, W o.: 28.56g)

1 porcja

► **II Danie (E: 368kcal, B o.: 10.6g, T: 11.5g, W o.: 57.17g)**

Paruchy z nadzieniem owocowym podane z koktajlem z truskawek na jogurcie naturalnym (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) (E: 368kcal, B o.: 10.6g, T: 11.5g, W o.: 57.17g)

1 porcja

► **Napój (E: 10kcal, B o.: 0.08g, T: 0.05g, W o.: 2.41g)**

Kompot (E: 10kcal, B o.: 0.08g, T: 0.05g, W o.: 2.41g)

1 porcja

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	573 kcal	Białko ogółem:	19.47 g
Tłuszcz:	16.71 g	Węglowodany ogółem:	88.14 g
Błonnik pokarmowy:	11.2 g		



23.09.2026 (środa)

► **Zupa (E: 219kcal, B o.: 9.23g, T: 6.78g, W o.: 33.51g)**

Zupa grochowa z makaronem (Alergeny: gluten, seler) (E: 219kcal, B o.: 9.23g, T: 6.78g, W o.: 33.51g)

1 porcja

► **II Danie (E: 236kcal, B o.: 10.95g, T: 7.96g, W o.: 31.83g)**

Ryba miruna panierowana, ziemniaki i surówka z białej kapusty i ogórka z koperkiem (Alergeny: laktoza, gluten, jaja, seler) (E: 236kcal, B o.: 10.95g, T: 7.96g, W o.: 31.83g)

1 porcja

► **Napój (E: 40kcal, B o.: 0.26g, T: 0.17g, W o.: 9.71g)**

Kompot (E: 40kcal, B o.: 0.26g, T: 0.17g, W o.: 9.71g)

1 porcja

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	495 kcal	Białko ogółem:	20.44 g
Tłuszcz:	14.91 g	Węglowodany ogółem:	75.05 g
Błonnik pokarmowy:	12.41 g		



24.09.2026 (czwartek)

► Zupa (E: 228kcal, B o.: 6.43g, T: 8.41g, W o.: 33.08g)

Zupa krem pomidorowo- paprykowa z grzankami (Alergeny: gluten, laktoza, seler) (E: 228kcal, B o.: 6.43g, T: 8.41g, W o.: 33.08g)

1 porcja

► II Danie (E: 293kcal, B o.: 16.08g, T: 8.24g, W o.: 40.8g)

Mięso z udka kurczaka, ziemniaki i surówka pekińska (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 293kcal, B o.: 16.08g, T: 8.24g, W o.: 40.8g)

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:	521 kcal	Białko ogółem:	22.51 g
Tłuszcz:	16.65 g	Węglowodany ogółem:	73.88 g
Błonnik pokarmowy:	12.25 g		



25.09.2026 (piątek)

▶ **Zupa (E: 123kcal, B o.: 6.66g, T: 2.01g, W o.: 21.98g)**

Kapuśniak z ziemniakami (Alergeny: seler, gluten) (E: 123kcal, B o.: 6.66g, T: 2.01g, W o.: 21.98g)

1 porcja

▶ **II Danie (E: 455kcal, B o.: 16.46g, T: 14.34g, W o.: 65.86g)**

Pierogi ruskie masłem omaszczone cebulką okraszone, surówka z marchewki (Alergeny: gluten, laktoza, jaja, seler) (E: 455kcal, B o.: 16.46g, T: 14.34g, W o.: 65.86g)

1 porcja

▶ **Napój (E: 10kcal, B o.: 0.08g, T: 0.05g, W o.: 2.41g)**

Kompot (E: 10kcal, B o.: 0.08g, T: 0.05g, W o.: 2.41g)

1 porcja

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	588 kcal	Białko ogółem:	23.2 g
Tłuszcz:	16.4 g	Węglowodany ogółem:	90.25 g
Błonnik pokarmowy:	10.66 g		

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

- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/8 opakowania (15g)
- Brokuły - 1/8 sztuki (25g)
- Bulion warzywny - 2/3 szklanki (150ml)
- Groszek zielony - 1/8 szklanki (15g)
- Kalafior - 1/8 porcji (15g)
- Makaron zacierka - 1/8 szklanki (10g)
- Marchew - 2/3 sztuki (25g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/8 sztuki (4g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 3/4 łyżki (15g)


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: Gulasz wieprzowy z kaszą i mizeria (Alergeny: gluten, seler, laktoza) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- Kasza jęczmienna, perłowa - 2/3 woreczka (65g)
- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Ogórek - 1/7 sztuki (25g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka, w proszku - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Wieprzowina, łopatka - 1/2 sztuki (45g)
- Koper, świeży - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)


Sposób przygotowania:

Przygotować gulasz i podawać z kaszą i sałatką

PRZEPIS: Woda mineralna - 1 porcja

- Woda - 1/3 szklanki (100ml)


Sposób przygotowania:

Woda.

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

- Makaron dwujajeczny - 1/7 szklanki (10g)
- Bulion warzywny - 1 szklanka (250ml)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Papryka czerwona, konserwowa - 1/3 plastra (10g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, średnie - 1/8 sztuki (10g)
- Kukurydza, konserwowa - 2 i 1/4 łyżki (45g)
- Fasola konserwowa, w puszcze - 1/8 szklanki (6g)
- Wieprzowina, mięso mielone - 1/8 porcji (15g)
- Passata - 1/8 szklanki (10g)
- Liść lubczyku, suszony - 3 sztuki (6g)


Sposób przygotowania:

Piersi kurczaka oczyścić z błonek i kostek, następnie pokroić na małe kawałeczki. Doprawić solą, obtoczyć w mieszance mąki, kurkumy i chili w proszku. Odłożyć. Zagotować bulion w średnim garnku i trzymać go na minimalnym ogniu pod przykryciem. Kukurydzę z puszki wyłożyć na sitko i przepłukać wodą. Pomidory sparzyć, obrać, wykroić gniazdo nasienne, usunąć pestki, a miąższ zmiksować (można zastąpić pomidorami z puszki). Cebulę pokroić w kosteczkę. Rozgrzać dużą i głęboką patelnię, dodać masło, cebulę oraz papryczkę chili. Smażyć na umiarkowanym ogniu przez około 4 minuty, aż cebula będzie szklista, pod koniec dodać drobno posiekany czosnek. Zwiększyć ogień, dodać piersi kurczaka i obsmażyć przez około 1,5 minuty. Następnie dodać kukurydzę i pomidory, smażyć razem przez minutę. Wlać 1 szklankę gorącego bulionu i zagotować. Gotować przez około 3 minuty. Zawartość patelni przełożyć do reszty gorącego bulionu w garnku i zagotować na większym ogniu. Gotować przez 2 minuty. Odląć 1 szklankę zupy (bez kurczaka) i zmiksować ją blenderem. Przełożyć do reszty zupy, zagotować. Gotować jeszcze przez około 1 - 2 minuty, następnie dodać posiekaną kolendrę i wymieszać.

PRZEPIS: Paruchy z nadzieniem owocowym podane z koktajlem z truskawek na jogurcie naturalnym (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 4 i 1/4 łyżki (50g)
- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Drożdże babuni, świeże - 1/8 kostki (1g)
- Dżem truskawkowy, niskosłodzony - 1/7 łyżeczki (2g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 i 1/4 łyżki (25g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Truskawki - 1/8 szklanki (2g)
- Żółtko jaja kurzego - 3/4 sztuki (15g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (25ml)
- Maliny - (25g)


Sposób przygotowania:

Do miski wlać mleko, pół szklanki mąki, łyżkę cukru i wymieszać. Odstawić na 15 minut w ciepłe miejsce. Żółtka utrzeć z łyżką cukru, dodać olej i zaczyn. Wymieszać. Dodawać porcjami mąkę i wyrobić ciasto. Odstawić do wyrośnięcia. Wyrośnięte ciasto podzielić i formować kulki. W parowarze parować kulki ok. 15 minut. Maliny zblendować z jogurtem i łyżką cukru.

PRZEPIS: Kompot - 1 porcja

- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- Jabłko - 1/8 sztuki (3g)
- Truskawki - 1/8 szklanki (8g)
- Śliwka - (3g)


Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Zupa grochowa z makaronem (Alergeny: gluten, seler) - 1 porcja

- Makaron bezjajeczny - 1/7 szklanki (10g)
- Bulion warzywny - 3/4 szklanki (200ml)
- Groch łuskany, połówki - 1/7 szklanki (25g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Liść laurowy, suszony - 2 i 1/2 sztuki (5g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/2 szklanki (55g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)


Sposób przygotowania:

Do gotującego grochu dodać podsmażony boczek, ziele angielskie 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: Ryba miruna panierowana, ziemniaki i surówka z białej kapusty i ogórka z koperkiem (Alergeny: laktoza, gluten, jaja, seler) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Cebula - 1/7 sztuki (15g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (35g)
- Miruna, filet - 1/8 sztuki (35g)
- Ogórek - 1/7 sztuki (25g)
- Oliwa z oliwek - 2/3 łyżki (6ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (100g)
- Koper, świeży - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)


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 sałatką szwedzką.

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

- Cebula - 1/7 sztuki (15g)
- Czosnek - 2 ząbki (10g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka czerwona - 1/4 sztuki (65g)
- Pomidory krojone bez skórki w soku pomidorowym, puszka - 1/4 szklanki (55g)
- Pieprz czarny - 5 szczypt (5g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (15g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Grzanki - 2 łyżki (20g)
- Passata - 1/7 szklanki (35g)


Sposób przygotowania:

Kroimy paprykę i pomidory. Na rozgrzanej oliwie z oliwek zeszklić cebulę i drobno posiekany czosnek. Dodać pomidory z puszki i gotować aż sok z pomidorów odparuje. Gdy papryka jest już miękka, dodać zawartość patelni i gotować jeszcze przez chwilę. Po ugotowaniu zupę zmiksować, następnie doprawić solą morską i świeżo zmielonym czarnym pieprzem. Podawać udekorowaną bazylią oraz kleksem jogurtu naturalnego Blendujemy. Podajemy z grzankami.

PRZEPIS: Mięso z udka kurczaka, ziemniaki i surówka pekińska (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Czosnek, granulowany - 2 łyżeczki (6g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/4 sztuki (45g)
- Kapusta pekińska - 1 i 2/3 liścia (85g)
- Ogórek - 1/8 sztuki (15g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidor - 1/7 sztuki (25g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Ziemniaki, średnie - 1 i 2/3 sztuki (150g)
- Ogórki kiszone - 1/3 sztuki (25g)
- Majonez light - 1/5 łyżki (5g)
- Papryka słodka, mielona - 1 łyżeczka (4g)



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: Kapuśniak z ziemniakami (Alergeny: seler, gluten) - 1 porcja

- Kapusta kwaszona - 1/3 szklanki (45g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)
- Marchew - 3/4 sztuki (35g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (13g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, łopatka - 1/7 sztuki (15g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/8 szklanki (6g)
- Ziemniaki, późne - 2/3 sztuki (50g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Kapustę kiszoną drobno poszatковать, włożyć do garnka i zalać wodą. Następnie dodać pokrojoną marchew, ziemniaki, seler, pietruszkę. Gotować ok. 1 godziny. Następnie dodać ziele angielskie i liście laurowe. Gotować kolejne 30 minut. Pod koniec doprawić solą i pieprzem.

PRZEPIS: Pierogi ruskie masłem omaszczone cebulką okraszone, surówka z marchewki (Alergeny: gluten, laktoza, jaja, seler) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Cebula - 1/7 sztuki (14g)
- Jabłko - 1/8 sztuki (2g)
- Marchew - 1 i 1/4 sztuki (55g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 4 i 3/4 łyżki (57g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser twarogowy, chudy - 1 i 1/4 plastra (36g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 3/4 sztuki (71g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Sok z cytryny - 1/6 łyżki (1ml)



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 cebulką 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.