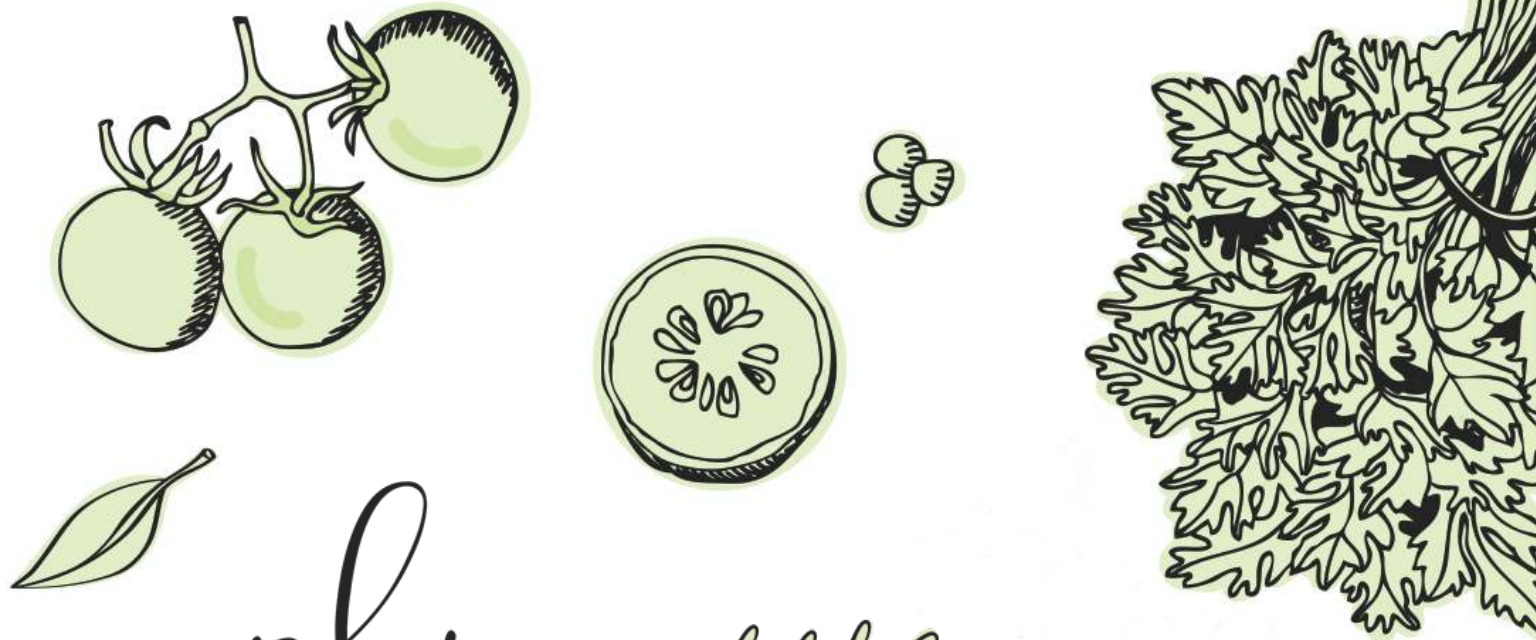




plan ŻYWIENIOWY

Uczniowie

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)	Kebab drobiowy, domowe frytki i surówka pekińska (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja)	Pierogi ruskie masłem omaszczone cebulką okraszone, 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 706 = 2961 kJ Kcal z tłuszczu 28,61 % Kcal z białka 16,25 % Kcal z węglowodanów 59,10 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 104,31 g Błonnik: 14,38 g Skrobia: 89,05 g Białko: Białko ogółem: 28,68 g Białko roślinne: 11,88 g Białko zwierzęce: 13,40 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 22,44 g Cholesterol: 47,15 mg	Energia: Kcal 720 = 3025 kJ Kcal z tłuszczu 27,86 % Kcal z białka 14,80 % Kcal z węglowodanów 58,30 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 104,94 g Błonnik: 11,36 g Skrobia: 62,97 g Białko: Białko ogółem: 26,64 g Białko roślinne: 9,97 g Białko zwierzęce: 3,85 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 22,29 g Cholesterol: 206,25 mg	Energia: Kcal 674 = 2818 kJ Kcal z tłuszczu 26,91 % Kcal z białka 16,30 % Kcal z węglowodanów 60,04 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 101,16 g Błonnik: 14,67 g Skrobia: 65,20 g Białko: Białko ogółem: 27,47 g Białko roślinne: 16,87 g Białko zwierzęce: 1,26 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 20,15 g Cholesterol: 36,00 mg	Energia: Kcal 691 = 2894 kJ Kcal z tłuszczu 27,55 % Kcal z białka 17,60 % Kcal z węglowodanów 58,66 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 101,33 g Błonnik: 18,17 g Skrobia: 30,56 g Białko: Białko ogółem: 30,41 g Białko roślinne: 8,76 g Białko zwierzęce: 13,27 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 21,15 g Cholesterol: 64,54 mg	Energia: Kcal 673 = 2815 kJ Kcal z tłuszczu 25,13 % Kcal z białka 15,96 % Kcal z węglowodanów 61,12 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 102,83 g Błonnik: 11,32 g Skrobia: 23,02 g Białko: Białko ogółem: 26,86 g Białko roślinne: 5,84 g Białko zwierzęce: 14,58 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 18,79 g Cholesterol: 121,26 mg



21.09.2026 (poniedziałek)

▶ Zupa (E: 132kcal, B o.: 6.54g, T: 2.92g, W o.: 21.95g)

Zupa jarzynowa z zacierką (Alergeny: gluten, seler, laktoza, jaja) (E: 132kcal, B o.: 6.54g, T: 2.92g, W o.: 21.95g)

1 porcja

▶ II Danie (E: 574kcal, B o.: 22.14g, T: 19.52g, W o.: 82.36g)

Gulasz wieprzowy z kaszą i mizeria (Alergeny: gluten, seler, laktoza) (E: 574kcal, B o.: 22.14g, T: 19.52g, W o.: 82.36g)

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:	706 kcal	Białko ogółem:	28.68 g
Tłuszcz:	22.44 g	Węglowodany ogółem:	104.31 g
Błonnik pokarmowy:	14.38 g		



22.09.2026 (wtorek)

▶ Zupa (E: 325kcal, B o.: 15.41g, T: 11.51g, W o.: 39.72g)

Zupa meksykańska (Alergeny: gluten, jaja, seler) (E: 325kcal, B o.: 15.41g, T: 11.51g, W o.: 39.72g)

1 porcja

▶ II Danie (E: 385kcal, B o.: 11.15g, T: 10.73g, W o.: 62.81g)

Paruchy z nadzieniem owocowym podane z koktajlem z truskawek na jogurcie naturalnym (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) (E: 385kcal, B o.: 11.15g, T: 10.73g, W o.: 62.81g)

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:	720 kcal	Białko ogółem:	26.64 g
Tłuszcz:	22.29 g	Węglowodany ogółem:	104.94 g
Błonnik pokarmowy:	11.36 g		



23.09.2026 (środa)

▶ **Zupa (E: 268kcal, B o.: 11.78g, T: 7.74g, W o.: 40.18g)**

Zupa grochowa z makaronem (Alergeny: gluten, seler) (E: 268kcal, B o.: 11.78g, T: 7.74g, W o.: 40.18g)

1 porcja

▶ **II Danie (E: 366kcal, B o.: 15.43g, T: 12.24g, W o.: 51.27g)**

Ryba miruna panierowana, ziemniaki i surówka z białej kapusty i ogórka z koperkiem (Alergeny: laktoza, gluten, jaja, seler) (E: 366kcal, B o.: 15.43g, T: 12.24g, W o.: 51.27g)

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:	674 kcal	Białko ogółem:	27.47 g
Tłuszcz:	20.15 g	Węglowodany ogółem:	101.16 g
Błonnik pokarmowy:	14.67 g		



24.09.2026 (czwartek)

▶ Zupa (E: 316kcal, B o.: 8.86g, T: 10.54g, W o.: 48.81g)

Zupa krem pomidorowo- paprykowa z grzankami (Alergeny: gluten, laktoza, seler) (E: 316kcal, B o.: 8.86g, T: 10.54g, W o.: 48.81g)

1 porcja

▶ II Danie (E: 375kcal, B o.: 21.55g, T: 10.61g, W o.: 52.52g)

Kebab drobiowy, domowe frytki i surówka pekińska (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 375kcal, B o.: 21.55g, T: 10.61g, W o.: 52.52g)

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:	691 kcal	Białko ogółem:	30.41 g
Tłuszcz:	21.15 g	Węglowodany ogółem:	101.33 g
Błonnik pokarmowy:	18.17 g		



25.09.2026 (piątek)

▶ Zupa (E: 134kcal, B o.: 6.18g, T: 1.65g, W o.: 27.12g)

Kapuśniak z ziemniakami (Alergeny: seler, gluten) (E: 134kcal, B o.: 6.18g, T: 1.65g, W o.: 27.12g)

1 porcja

▶ II Danie (E: 495kcal, B o.: 20.42g, T: 16.97g, W o.: 65g)

Pierogi ruskie masłem omaszczane cebulką okraszone, surówka z marchewki (Alergeny: gluten, laktoza, jaja, seler) (E: 495kcal, B o.: 20.42g, T: 16.97g, W o.: 65g)

1 porcja

▶ Napój (E: 44kcal, B o.: 0.26g, T: 0.17g, W o.: 10.71g)

Kompot (E: 44kcal, B o.: 0.26g, T: 0.17g, W o.: 10.71g)

1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	673 kcal	Białko ogółem:	26.86 g
Tłuszcz:	18.79 g	Węglowodany ogółem:	102.83 g
Błonnik pokarmowy:	11.32 g		

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

- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/8 opakowania (25g)
- Brokuły - 1/8 sztuki (25g)
- Bulion warzywny - 3/4 szklanki (200ml)
- Groszek zielony - 1/8 szklanki (15g)
- Kalafior - 1/7 porcji (25g)
- Makaron zacierka - 1/6 szklanki (25g)
- Marchew - 1 sztuka (44g)
- 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 - 3/4 woreczka (85g)
- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Ogórek - 1/7 sztuki (25g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- 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 - 2/3 sztuki (60g)
- 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 - 1/3 szklanki (25g)
- Bulion warzywny - 3/4 szklanki (200ml)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Papryka czerwona, konserwowa - 1/3 plastra (10g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, średnie - 1/2 sztuki (45g)
- Kukurydza, konserwowa - 3/4 łyżki (15g)
- Fasola konserwowa, w puszcze - 1/8 szklanki (15g)
- Wieprzowina, mięso mielone - 1/4 porcji (45g)
- 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 (2g)
- Dżem truskawkowy, niskosłodzony - 1 łyżeczka (15g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 i 1/4 łyżki (25g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (4ml)
- Truskawki - 1/8 szklanki (2g)
- Żółtko jaja kurzego - 3/4 sztuki (15g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/7 szklanki (35ml)
- 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 - 1/5 szklanki (15g)
- Bulion warzywny - 3/4 szklanki (200ml)
- Groch łuskany, połówki - 1/6 szklanki (35g)
- Olej rzepakowy - 2/3 łyżki (6ml)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/2 szklanki (45g)
- 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 - 1/8 sztuki (10g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (55g)
- Miruna, filet - 1/7 sztuki (50g)
- Ogórek - 1/7 sztuki (25g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- 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 - 1/4 sztuki (25g)
- Czosnek - 2 ząbki (10g)
- Marchew - 1 i 1/3 sztuki (65g)
- Oliwa z oliwek - 2/3 łyżki (6ml)
- Papryka czerwona - 1/3 sztuki (75g)
- Pomidory krojone bez skórki w soku pomidorowym, puszka - 1/3 szklanki (75g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (25g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Grzanki - 3 i 1/2 łyżki (35g)
- Passata - 1/8 szklanki (25g)


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

- Cebula - 2/3 sztuki (65g)
- Czosnek - 1 i 1/4 ząbka (6g)
- Czosnek, granulowany - 2 łyżeczki (6g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 3/4 łyżki (15g)
- Kapusta pekińska - 1 i 1/2 liścia (75g)
- Ogórek - 1/8 sztuki (15g)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (4ml)
- Pomidor - 1/8 sztuki (15g)
- Bazylia, suszona - 5 łyżeczek (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, średnie - 2 sztuki (175g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 2/3 sztuki (70g)
- Ogórki kiszone - 1/6 sztuki (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: Kapuśniak z ziemniakami (Alergeny: seler, gluten) - 1 porcja

- Kapusta kwaszona - 1/3 szklanki (45g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- 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 - 1/8 sztuki (10g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/2 szklanki (45g)
- Ziemniaki, późne - 2/3 sztuki (60g)
- 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 - 1/3 sztuki (20g)
- Cebula - 1/7 sztuki (14g)
- Jabłko - 1/8 sztuki (2g)
- Marchew - 1/8 sztuki (5g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 5 łyżek (60g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser twarogowy, chudy - 1 i 2/3 plastra (50g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 3/4 sztuki (75g)
- Masło ekstra - 1 i 2/3 plastra (17g)
- 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 stolnicę, 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.