



plan ŻYWIENIOWY

Przedszkole

12.10.2026 - 16.10.2026



SPÓŁDZIELNIA SOCJALNA
TRADYCJE REGIONALNE



poniedziałek (2026-10-12)	wtorek (2026-10-13)	czwartek (2026-10-15)	piątek (2026-10-16)
Zupa	Zupa	Zupa	Zupa
Zupa królewska z kurczakiem (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja)	Zupa ogórkowa z ryżem (Alergeny: seler, gluten, laktoza)	Zupa fasolowa (Alergeny: gluten, seler)	Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami (Alergeny: seler, laktoza)
II Danie	II Danie	II Danie	II Danie
Makaron z białym serem podany z koktajlem z jagód leśnych (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) Mini drożdżówka z marmoladą (Alergeny: gluten, jaja)	Paluszek drobiowy panierowany, ziemniaki i mizeria (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja)	Gulasz wieprzowy, kasza i marchewka baby (Alergeny: gluten, seler)	Łazanki z kapustą i pieczarkami (Alergeny: gluten, seler) Jogurt owocowy (Alergeny: laktoza)
Napój	Napój	Napój	Napój
Woda mineralna	Kompot	Woda źródlana	Kompot

poniedziałek (2026-10-12)	wtorek (2026-10-13)	czwartek (2026-10-15)	piątek (2026-10-16)
Energia: Kcal 560 = 2341 kJ Kcal z tłuszczu 25,04 % Kcal z białka 13,74 % Kcal z węglowodanów 62,66 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 87,72 g Błonnik: 5,13 g Skrobia: 62,33 g Białko: Białko ogółem: 19,23 g Białko roślinne: 9,38 g Białko zwierzęce: 8,42 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 15,58 g Cholesterol: 79,24 mg	Energia: Kcal 526 = 2206 kJ Kcal z tłuszczu 28,64 % Kcal z białka 14,68 % Kcal z węglowodanów 59,21 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 77,86 g Błonnik: 7,65 g Skrobia: 57,28 g Białko: Białko ogółem: 19,31 g Białko roślinne: 8,82 g Białko zwierzęce: 9,47 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 16,74 g Cholesterol: 64,85 mg	Energia: Kcal 513 = 2154 kJ Kcal z tłuszczu 29,23 % Kcal z białka 15,49 % Kcal z węglowodanów 61,99 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 79,50 g Błonnik: 14,48 g Skrobia: 50,58 g Białko: Białko ogółem: 19,87 g Białko roślinne: 12,36 g Białko zwierzęce: 5,35 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 16,66 g Cholesterol: 14,00 mg	Energia: Kcal 554 = 2310 kJ Kcal z tłuszczu 24,63 % Kcal z białka 13,65 % Kcal z węglowodanów 65,64 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 90,91 g Błonnik: 11,75 g Skrobia: 59,95 g Białko: Białko ogółem: 18,90 g Białko roślinne: 10,60 g Białko zwierzęce: 0,25 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 15,16 g Cholesterol: 5,60 mg



12.10.2026 (poniedziałek)

► Zupa (E: 67kcal, B o.: 3.93g, T: 2.08g, W o.: 9.07g)

Zupa królewska z kurczakiem (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 67kcal, B o.: 3.93g, T: 2.08g, W o.: 9.07g)

1 porcja

► II Danie (E: 493kcal, B o.: 15.3g, T: 13.5g, W o.: 78.65g)

Makaron z białym serem podany z koktajlem z jagód leśnych (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) (E: 286kcal, B o.: 11.24g, T: 6.15g, W o.: 47.12g)

1 porcja

Mini drożdżówka z marmoladą (Alergeny: gluten, jaja) (E: 207kcal, B o.: 4.06g, T: 7.35g, W o.: 31.53g)

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:	560 kcal	Białko ogółem:	19.23 g
Tłuszcz:	15.58 g	Węglowodany ogółem:	87.72 g
Błonnik pokarmowy:	5.13 g		



13.10.2026 (wtorek)

► Zupa (E: 141kcal, B o.: 4.2g, T: 2.09g, W o.: 27.49g)

Zupa ogórkowa z ryżem (Alergeny: seler, gluten, laktoza) (E: 141kcal, B o.: 4.2g, T: 2.09g, W o.: 27.49g)

1 porcja

► II Danie (E: 375kcal, B o.: 15.03g, T: 14.6g, W o.: 47.96g)

Paluszek drobiowy panierowany, ziemniaki i mizeria (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 375kcal, B o.: 15.03g, T: 14.6g, W o.: 47.96g)

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:	526 kcal	Białko ogółem:	19.31 g
Tłuszcz:	16.74 g	Węglowodany ogółem:	77.86 g
Błonnik pokarmowy:	7.65 g		



15.10.2026 (czwartek)

► **Zupa (E: 222kcal, B o.: 8.91g, T: 7.11g, W o.: 33.32g)**

Zupa fasolowa (Alergeny: gluten, seler) (E: 222kcal, B o.: 8.91g, T: 7.11g, W o.: 33.32g)

1 porcja

► **II Danie (E: 291kcal, B o.: 10.96g, T: 9.55g, W o.: 46.18g)**

Gulasz wieprzowy, kasza i marchewka baby (Alergeny: gluten, seler) (E: 291kcal, B o.: 10.96g, T: 9.55g, W o.: 46.18g)

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:	513 kcal
Tłuszcz:	16.66 g
Błonnik pokarmowy:	14.48 g

Białko ogółem:	19.87 g
Węglowodany ogółem:	79.5 g



16.10.2026 (piątek)

► **Zupa (E: 187kcal, B o.: 10.11g, T: 2.81g, W o.: 34.44g)**

Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami (Alergeny: seler, laktoza) (E: 187kcal, B o.: 10.11g, T: 2.81g, W o.: 34.44g)

1 porcja

► **II Danie (E: 357kcal, B o.: 8.71g, T: 12.3g, W o.: 54.06g)**

Łazanki z kapustą i pieczarkami (Alergeny: gluten, seler) (E: 307kcal, B o.: 6.96g, T: 10.95g, W o.: 46.96g)

1 porcja

Jogurt owocowy (Alergeny: laktoza) (E: 50kcal, B o.: 1.75g, T: 1.35g, W o.: 7.1g)

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:	554 kcal	Białko ogółem:	18.9 g
Tłuszcz:	15.16 g	Węglowodany ogółem:	90.91 g
Błonnik pokarmowy:	11.75 g		

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

- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/8 opakowania (15g)
- Makaron zacierka - 1/8 szklanki (10g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 3/4 sztuki (15g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Szpinak - 1/3 garści (10g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/7 szklanki (15g)
- Bulion rosółowy - 2/3 szklanki (150ml)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/8 sztuki (6g)



Sposób przygotowania:

Ugotować zupę.

PRZEPIS: Makaron z białym serem podany z koktajlem z jagód leśnych (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) - 1 porcja

- Makaron dwujajeczny - 2/3 szklanki (50g)
- Cukier - 1/3 łyżki (4g)
- Czarne jagody, mrożone - 1/8 opakowania (20g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 i 1/4 łyżki (25g)
- Ser twarogowy, chudy - 2/3 plastra (20g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)



Sposób przygotowania:

Makaron ugotować w osolonej wodzie, odcedzić i z powrotem wrzucić do garnka. Do ciepłego makaronu dodać 2 łyżki masła, cukier. Na wierzch pokruszyć biały ser i chwilę podgrzać, aby składniki zmiękły. Gotowe danie oprószyć cynamonem. Połączyć polewą przygotowaną z jogurtu i jagód z dodatkiem cukru.

PRZEPIS: Mini drożdżówka z marmoladą (Alergeny: gluten, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 2 łyżki (25g)
- Cukier - 1/3 łyżki (4g)
- Cukier puder - 1/3 łyżki (3g)
- Drożdże piekarskie, prasowane - 1/8 kostki (2g)
- Marmolada wieloowocowa - 1/3 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 2/3 łyżki (6ml)



Sposób przygotowania:

Przygotować drożdżówki.

PRZEPIS: Woda mineralna - 1 porcja

- Woda - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

Woda.

PRZEPIS: Zupa ogórkowa z ryżem (Alergeny: seler, gluten, laktoza) - 1 porcja

- Bulion warzywny - 3/4 szklanki (200ml)
- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Koper ogrodowy - 1/2 łyżeczki (2g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/7 szklanki (25g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Ogórki kiszone - 1/8 sztuki (4g)


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: Paluszek drobiowy panierowany, ziemniaki i mizeria (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/6 sztuki (35g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Ogórek - 1/4 sztuki (45g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/4 sztuki (200g)


Sposób przygotowania:

Przygotować obiad.

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 fasolowa (Alergeny: gluten, seler) - 1 porcja

- Makaron bezglutenowy - 1/5 szklanki (15g)
- Bulion warzywny - 2/3 szklanki (150ml)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Czosnek - 1 i 1/4 ząbka (6g)
- Fasola biała, nasiona suche - 1/7 szklanki (25g)
- Oliwa z oliwek - 2/3 łyżki (6ml)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/4 szklanki (25g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować zupę.

PRZEPIS: Gulasz wieprzowy, kasza i marchewka baby (Alergeny: gluten, seler) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/3 woreczka (30g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Czosnek - 1 i 1/4 ząbka (6g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Olej rzepakowy - 2/3 łyżki (6ml)
- Liść laurowy, suszony - 2 i 1/2 sztuki (5g)
- Papryka, w proszku - 1 i 1/2 łyżeczki (6g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 1/4 porcji (25g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować obiad.

PRZEPIS: Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami (Alergeny: seler, laktoza) - 6 porcji

- Bulion warzywny - 1/4 szklanki (60ml)
- Burak - 1 i 1/3 sztuki (150g)
- Cebula - 2/3 sztuki (60g)
- Czosnek - 3 i 2/3 ząbka (18g)
- Fasola biała, nasiona suche - 1 i 1/3 szklanki (234g)
- Jabłko - 1/8 sztuki (18g)
- Marchew - 1 sztuka (48g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (18g)
- Liść laurowy, suszony - 3 sztuki (6g)
- Pieprz czarny - 5 szczypt (5g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (36g)
- Sól biała - 6 szczypt (6g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2 i 1/3 łyżki (60g)
- Ziemniaki, późne - 2/3 sztuki (60g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)
- Ziele angielskie - 2 łyżeczki (6g)

**Sposób przygotowania:**

Umyć, obrać i pokroić w dość cienkie plasterki buraki, dodać pokrojone w ósemki jabłko, przekrojone wzdłuż na 4 części marchewkę i pietruszkę, pokrojoną na ćwiartki cebulę, seler i ząbki czosnku. Zalać 2 litrami wody, wsypać 1 łyżkę soli i gotować (bez przykrycia) ok. 1/2 godz. na wolnym ogniu. Dodać sok z cytryny i wstawić do lodówki do następnego dnia. Przed podaniem barszcz podgrzać, dodać szczyptę cukru, posolić do smaku, przyprawić tymiankiem, estragonem i pieprzem. Dodać śmietanę. Podawać z ziemniakami.

PRZEPIS: Łazanki z kapustą i pieczarkami (Alergeny: gluten, seler) - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Kapusta biała - (10g)
- Kapusta kwaszona - 1/7 szklanki (15g)
- Makaron łazanki - 1/2 szklanki (55g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 1/2 sztuki (10g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować łazanki.

PRZEPIS: Jogurt owocowy (Alergeny: laktoza) - 1 porcja

- Jogurt Serduszko, smak owoce leśne - Zott - 1/3 opakowania (50g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować jogurt