



plan ŻYWIENIOWY

Uczniowie

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 niegazowana	Kompot	Woda mineralna	Kompot

poniedziałek (2026-10-12)	wtorek (2026-10-13)	czwartek (2026-10-15)	piątek (2026-10-16)
Energia: Kcal 743 = 3117 kJ Kcal z tłuszczu 26,16 % Kcal z białka 16,67 % Kcal z węglowodanów 59,08 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 109,75 g Błonnik: 7,97 g Skrobia: 92,67 g Białko: Białko ogółem: 30,97 g Białko roślinne: 12,05 g Białko zwierzęce: 15,95 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 21,60 g Cholesterol: 103,45 mg	Energia: Kcal 680 = 2855 kJ Kcal z tłuszczu 25,41 % Kcal z białka 18,03 % Kcal z węglowodanów 59,20 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 100,64 g Błonnik: 10,07 g Skrobia: 68,33 g Białko: Białko ogółem: 30,65 g Białko roślinne: 11,21 g Białko zwierzęce: 18,18 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 19,20 g Cholesterol: 88,40 mg	Energia: Kcal 683 = 2877 kJ Kcal z tłuszczu 25,10 % Kcal z białka 18,04 % Kcal z węglowodanów 62,37 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 106,50 g Błonnik: 15,89 g Skrobia: 75,39 g Białko: Białko ogółem: 30,80 g Białko roślinne: 15,60 g Białko zwierzęce: 12,84 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 19,05 g Cholesterol: 33,60 mg	Energia: Kcal 805 = 3362 kJ Kcal z tłuszczu 22,75 % Kcal z białka 13,45 % Kcal z węglowodanów 67,92 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 136,69 g Błonnik: 17,05 g Skrobia: 89,83 g Białko: Białko ogółem: 27,07 g Białko roślinne: 14,44 g Białko zwierzęce: 0,50 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 20,35 g Cholesterol: 11,20 mg



12.10.2026 (poniedziałek)

▶ Zupa (E: 133kcal, B o.: 7.36g, T: 3.4g, W o.: 20.29g)

Zupa królewska z kurczakiem (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 133kcal, B o.: 7.36g, T: 3.4g, W o.: 20.29g)

1 porcja

▶ II Danie (E: 610kcal, B o.: 23.61g, T: 18.2g, W o.: 89.46g)

Makaron z białym serem podany z koktajlem z jagód leśnych (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) (E: 403kcal, B o.: 19.55g, T: 10.85g, W o.: 57.93g)

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

1/3 szklanki (100ml)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	743 kcal	Białko ogółem:	30.97 g
Tłuszcz:	21.6 g	Węglowodany ogółem:	109.75 g
Błonnik pokarmowy:	7.97 g		



13.10.2026 (wtorek)

▶ **Zupa (E: 190kcal, B o.: 5.51g, T: 2.89g, W o.: 37.31g)**

Zupa ogórkowa z ryżem (Alergeny: seler, gluten, laktoza) (E: 190kcal, B o.: 5.51g, T: 2.89g, W o.: 37.31g)

1 porcja

▶ **II Danie (E: 450kcal, B o.: 24.88g, T: 16.14g, W o.: 53.62g)**

Paluszek drobiowy panierowany, ziemniaki i mizeria (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 450kcal, B o.: 24.88g, T: 16.14g, W o.: 53.62g)

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:	680 kcal	Białko ogółem:	30.65 g
Tłuszcz:	19.2 g	Węglowodany ogółem:	100.64 g
Błonnik pokarmowy:	10.07 g		



15.10.2026 (czwartek)

▶ **Zupa (E: 297kcal, B o.: 11.31g, T: 7.53g, W o.: 49.07g)**

Zupa fasolowa (Alergeny: gluten, seler) (E: 297kcal, B o.: 11.31g, T: 7.53g, W o.: 49.07g)

1 porcja

▶ **II Danie (E: 386kcal, B o.: 19.49g, T: 11.52g, W o.: 57.43g)**

Gulasz wieprzowy, kasza i marchewka baby (Alergeny: gluten, seler) (E: 386kcal, B o.: 19.49g, T: 11.52g, W o.: 57.43g)

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:	683 kcal
Tłuszcz:	19.05 g
Błonnik pokarmowy:	15.89 g

Białko ogółem:	30.8 g
Węglowodany ogółem:	106.5 g



16.10.2026 (piątek)

▶ Zupa (E: 285kcal, B o.: 14.34g, T: 5.48g, W o.: 51.03g)

Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami (Alergeny: seler, laktoza) (E: 285kcal, B o.: 14.34g, T: 5.48g, W o.: 51.03g)

1 porcja

▶ II Danie (E: 493kcal, B o.: 12.64g, T: 14.81g, W o.: 79.09g)

Łazanki z kapustą i pieczarkami (Alergeny: gluten, seler) (E: 443kcal, B o.: 10.89g, T: 13.46g, W o.: 71.99g)

1 porcja

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

1 porcja

▶ Napój (E: 27kcal, B o.: 0.09g, T: 0.06g, W o.: 6.57g)

Kompot (E: 27kcal, B o.: 0.09g, T: 0.06g, W o.: 6.57g)

1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	805 kcal	Białko ogółem:	27.07 g
Tłuszcz:	20.35 g	Węglowodany ogółem:	136.69 g
Błonnik pokarmowy:	17.05 g		

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

- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/8 opakowania (25g)
- Makaron zacierka - 1/5 szklanki (35g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 1 i 1/4 sztuki (25g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Szpinak - 2/3 garści (15g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 3/4 łyżki (15g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/2 szklanki (45g)
- Bulion rosółowy - 3/4 szklanki (200ml)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/8 sztuki (10g)



Sposób przygotowania:

Ugotować zupę.

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

- Makaron dwujajeczny - 3/4 szklanki (65g)
- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Czarne jagody, mrożone - 1/8 opakowania (25g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 i 1/4 łyżki (25g)
- Ser twarogowy, chudy - 1 i 3/4 plastra (53g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)



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

- Bulion warzywny - 3/4 szklanki (200ml)
- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Koper ogrodowy - 3 i 3/4 łyżeczki (15g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/6 szklanki (35g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 3/4 łyżki (15g)
- Ogórki kiszone - 3/4 sztuki (45g)


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 - 1/7 szklanki (15g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/3 sztuki (75g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 3/4 łyżki (15g)
- Koper ogrodowy - 3 i 3/4 łyżeczki (15g)
- Ogórek - 1/2 sztuki (85g)
- 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 - 1/3 łyżki (5g)
- Jabłko - 1/8 sztuki (15g)
- Truskawki - 1/8 szklanki (15g)
- Śliwka - (15g)


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 - 1/2 szklanki (35g)
- Bulion warzywny - 3/4 szklanki (200ml)
- 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 - 1/2 woreczka (45g)
- 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 - 2/3 porcji (60g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować obiad.

PRZEPIS: Woda mineralna - 1 porcja

- Woda - 1/3 szklanki (100ml)

**Sposób przygotowania:**

Woda.

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

- Bulion warzywny - 3 i 3/4 szklanki (900ml)
- Burak - 2 i 2/3 sztuki (270g)
- Cebula - 2/3 sztuki (60g)
- Czosnek - 3 i 2/3 ząbka (18g)
- Fasola biała, nasiona suche - 1 i 3/4 szklanki (300g)
- Jabłko - 1/6 sztuki (30g)
- Marchew - 1 sztuka (48g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Liść laurowy, suszony - 15 sztuk (30g)
- Pieprz czarny - 5 szczypt (5g)
- Seler korzeniowy - 1/6 sztuki (60g)
- Sól biała - 6 szczypt (6g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 4 i 3/4 łyżki (120g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 2/3 sztuki (150g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)
- Ziele angielskie - 2 łyżeczki (6g)


Sposób przygotowania:

Umyć, obrać i pokroić w dosyć 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 - 1/8 sztuki (15g)
- Kapusta kwaszona - 1/7 szklanki (15g)
- Makaron łazanki - 3/4 szklanki (85g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/4 łyżki (12ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 1 i 1/4 sztuki (25g)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- 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
