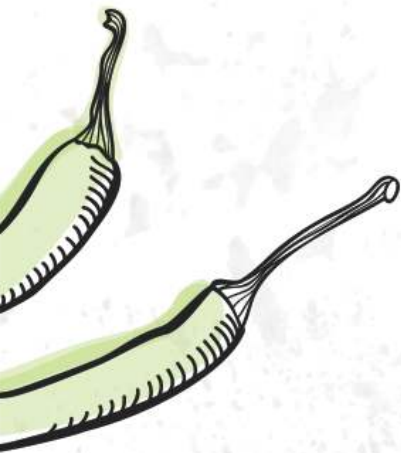




plan ŻYWIENIOWY

Uczniowie

15.04.2024 - 19.04.2024



SPÓŁDZIELNIA SOCJALNA
TRADYCJE REGIONALNE



poniedziałek (2024-04-15)	wtorek (2024-04-16)	środa (2024-04-17)	czwartek (2024-04-18)	piątek (2024-04-19)
Zupa	Zupa	Zupa	Zupa	Zupa
Zupa gulaszowa (Alergeny: seler, laktoza, jaja)	Zupa jarzynowa z zacierką (Alergeny: gluten, seler, laktoza, jaja)	Krem z groszku zielonego z groszkiem ptysiowym (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja)	Zupa pieczarkowa z łazankami (Alergeny: gluten, laktoza, seler)	Zalewajka po krakowsku (Alergeny: laktoza, jaja, seler)
II Danie	II Danie	II Danie	II Danie	II Danie
Ryż z jabłkami i cynamonem, kruche ciasteczko (Alergeny: laktoza)	Schab w sosie własnym z kaszą i surówka różowa (Alergeny: gluten, seler, jaja)	Potrawka z kurczaka, ziemniaki i surówka z marchewki (Alergeny: gluten, seler)	Kęski drobiowe panierowane, ziemniaki i surówka z colesław (Alergeny: laktoza, gluten, jaja)	Paruchy z nadzieniem owocowym (Alergeny: gluten, laktoza, jaja)
Napój/Deser	Napój/Deser	Napój/Deser	Napój/Deser	Napój/Deser
Woda źródlana	Kompot	Kompot	Woda z sokiem malinowym	Kompot

poniedziałek (2024-04-15)	wtorek (2024-04-16)	środa (2024-04-17)	czwartek (2024-04-18)	piątek (2024-04-19)
<p>Energia: Kcal 775 = 3256 kJ Kcal z tłuszczu 24,62 % Kcal z białka 13,11 % Kcal z węglowodanów 64,01 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 124,01 g Błonnik: 9,58 g Skrobia: 105,77 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 25,41 g Białko roślinne: 7,73 g Białko zwierzęce: 3,43 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 21,20 g Cholesterol: 34,00 mg</p>	<p>Energia: Kcal 683 = 2861 kJ Kcal z tłuszczu 27,04 % Kcal z białka 17,72 % Kcal z węglowodanów 59,30 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 101,25 g Błonnik: 16,34 g Skrobia: 98,10 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 30,26 g Białko roślinne: 12,43 g Białko zwierzęce: 13,15 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 20,52 g Cholesterol: 50,56 mg</p>	<p>Energia: Kcal 694 = 2908 kJ Kcal z tłuszczu 28,80 % Kcal z białka 17,71 % Kcal z węglowodanów 58,35 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 101,23 g Błonnik: 16,36 g Skrobia: 61,56 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 30,73 g Białko roślinne: 13,89 g Białko zwierzęce: 15,45 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 22,21 g Cholesterol: 79,85 mg</p>	<p>Energia: Kcal 689 = 2896 kJ Kcal z tłuszczu 24,49 % Kcal z białka 17,49 % Kcal z węglowodanów 61,87 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 106,57 g Błonnik: 10,52 g Skrobia: 72,17 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 30,13 g Białko roślinne: 6,45 g Białko zwierzęce: 16,72 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 18,75 g Cholesterol: 67,11 mg</p>	<p>Energia: Kcal 710 = 2982 kJ Kcal z tłuszczu 25,69 % Kcal z białka 14,50 % Kcal z węglowodanów 61,04 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 108,35 g Błonnik: 4,41 g Skrobia: 84,64 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 25,74 g Białko roślinne: 12,08 g Białko zwierzęce: 13,57 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 20,27 g Cholesterol: 220,63 mg</p>

**15.04.2024** (poniedziałek)**▶ Zupa (E: 310kcal, B o.: 14.27g, T: 16.43g, W o.: 28.08g)**

Zupa gulaszowa (Alergeny: seler, laktoza, jaja) (E: 310kcal, B o.: 14.27g, T: 16.43g, W o.: 28.08g)

1 porcja

▶ II Danie (E: 465kcal, B o.: 11.14g, T: 4.77g, W o.: 95.93g)

Ryż z jabłkami i cynamonem, kruche ciasteczko (Alergeny: laktoza) (E: 465kcal, B o.: 11.14g, T: 4.77g, W o.: 95.93g)

1 porcja

▶ Napój/Deser (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:	775 kcal	Białko ogółem:	25.41 g
Tłuszcz:	21.2 g	Węglowodany ogółem:	124.01 g
Błonnik pokarmowy:	9.58 g		



16.04.2024 (wtorek)

▶ Zupa (E: 336kcal, B o.: 12.52g, T: 9.54g, W o.: 54.09g)

Zupa jarzynowa z zacierką (Alergeny: gluten, seler, laktoza, jaja) (E: 336kcal, B o.: 12.52g, T: 9.54g, W o.: 54.09g)

1 porcja

▶ II Danie (E: 334kcal, B o.: 17.61g, T: 10.93g, W o.: 43.93g)

Schab w sosie własnym z kaszą i surówka różowa (Alergeny: gluten, seler, jaja) (E: 334kcal, B o.: 17.61g, T: 10.93g, W o.: 43.93g)

1 porcja

▶ Napój/Deser (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:	683 kcal	Białko ogółem:	30.26 g
Tłuszcz:	20.52 g	Węglowodany ogółem:	101.25 g
Błonnik pokarmowy:	16.34 g		



17.04.2024 (środa)

► Zupa (E: 220kcal, B o.: 8.68g, T: 10.46g, W o.: 26.25g)

Krem z groszku zielonego z groszkiem ptysiowym (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 220kcal, B o.: 8.68g, T: 10.46g, W o.: 26.25g)

1 porcja

► II Danie (E: 448kcal, B o.: 21.72g, T: 11.64g, W o.: 67.92g)

Potrawka z kurczaka, ziemniaki i surówka z marchewki (Alergeny: gluten, seler) (E: 448kcal, B o.: 21.72g, T: 11.64g, W o.: 67.92g)

1 porcja

► Napój/Deser (E: 26kcal, B o.: 0.33g, T: 0.11g, W o.: 7.06g)

Kompot (E: 26kcal, B o.: 0.33g, T: 0.11g, W o.: 7.06g)

1 porcja

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	694 kcal	Białko ogółem:	30.73 g
Tłuszcz:	22.21 g	Węglowodany ogółem:	101.23 g
Błonnik pokarmowy:	16.36 g		

**18.04.2024** (czwartek)**▶ Zupa (E: 196kcal, B o.: 6.79g, T: 3.76g, W o.: 36.17g)**

Zupa pieczarkowa z łazankami (Alergeny: gluten, laktoza, seler) (E: 196kcal, B o.: 6.79g, T: 3.76g, W o.: 36.17g)

1 porcja

▶ II Danie (E: 449kcal, B o.: 22.73g, T: 14.72g, W o.: 59.76g)

Kęski drobiowe panierowane, ziemniaki i surówka z colesław (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) (E: 449kcal, B o.: 22.73g, T: 14.72g, W o.: 59.76g)

1 porcja

▶ Napój/Deser (E: 44kcal, B o.: 0.61g, T: 0.27g, W o.: 10.64g)

Woda z sokiem malinowym (E: 44kcal, B o.: 0.61g, T: 0.27g, W o.: 10.64g)

1 porcja

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	689 kcal	Białko ogółem:	30.13 g
Tłuszcz:	18.75 g	Węglowodany ogółem:	106.57 g
Błonnik pokarmowy:	10.52 g		



19.04.2024 (piątek)

▶ Zupa (E: 232kcal, B o.: 11.58g, T: 12.62g, W o.: 18.67g)

Zalewajka po krakowsku (Alergeny: laktoza, jaja, seler) (E: 232kcal, B o.: 11.58g, T: 12.62g, W o.: 18.67g)

1 porcja

▶ II Danie (E: 465kcal, B o.: 14.03g, T: 7.6g, W o.: 86.45g)

Paruchy z nadzieniem owocowym (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) (E: 465kcal, B o.: 14.03g, T: 7.6g, W o.: 86.45g)

1 porcja

▶ Napój/Deser (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:	710 kcal	Białko ogółem:	25.74 g
Tłuszcz:	20.27 g	Węglowodany ogółem:	108.35 g
Błonnik pokarmowy:	4.41 g		

PRZEPIS: Zupa gulaszowa (Alergeny: seler, laktoza, jaja) - 1 porcja

- Bulion warzywny - 1 szklanka (250ml)
- Cebula - 1/8 sztuki (5g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Makaron zacierka - 1/5 szklanki (35g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Oliwa z oliwek - 1 i 1/4 łyżki (12ml)
- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Pomidory w puszcze - 1/8 szklanki (10g)
- Majeranek, suszony - 1 łyżeczka (3g)
- Papryka, w proszku - 1/2 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Wołowina, polędwica chuda, stek - 1/8 porcji (40g)
- Ziemniaki, późne - 1/3 sztuki (35g)

**Sposób przygotowania:**

Wołowinę pokroić w drobną kostkę i podsmażyć na oliwie. Dodać posiekaną również w kostkę cebulę, sprasowany czosnek i posypać łyżką słodkiej papryki, jednocześnie dokładnie mieszając, aby się nie przypaliła. Usmażone mięso przełożyć do garnka, przyprawić solą i pieprzem, dodać pomidory i posiekaną w kostkę paprykę. Dodać 2,5 litra bulionu. Dodać pokrojoną w plastry marchew i ziemniaki pokrojone w kostkę. Gotować na wolnym ogniu aż warzywa zmiękną. Jeśli trzeba- dodać soli i pieprzu, a na koniec łyżkę majeranku i opcjonalnie drobno posiekaną natkę pietruszki. Jeśli ktoś woli gęstsza konsystencję takich zup, może wyjąć z garnka ziemniaki i marchew, zmiksować i w takiej postaci umieścić z powrotem.

PRZEPIS: Ryż z jabłkami i cynamonem, kruche ciasteczko (Alergeny: laktoza) - 1 porcja

- Jabłko - 1/6 sztuki (30g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 4 i 3/4 łyżki (95g)
- Miód pszczeli - 1/8 łyżki (3g)
- Cynamon, mielony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Ryż biały - 1/2 szklanki (90g)
- Ciastka kruche - 1 i 1/2 sztuki (15g)

**Sposób przygotowania:**

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

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

- Brokuły - 1/6 sztuki (85g)
- Bulion warzywny - 1 szklanka (250ml)
- Dynia - 1/8 sztuki (10g)
- Kalafior - 1/4 porcji (50g)
- Makaron zacierka - 1/3 szklanki (65g)
- Marchew - 1 i 1/4 sztuki (55g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/4 sztuki (35g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu - 2 i 1/2 łyżki (25g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)

**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: Schab w sosie własnym z kaszą i surówka różowa (Alergeny: gluten, seler, jaja) - 1 porcja

- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/2 woreczka (50g)
- Kapusta czerwona - 2/3 szklanki (75g)
- Olej rzepakowy - 2/3 łyżki (6ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/5 porcji (55g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)
- Majonez light - 1/4 łyżki (6g)



Sposób przygotowania:

Przygotować schab i podawać z kaszą i surówką

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: Krem z groszku zielonego z groszkiem ptysiowym (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) - 1 porcja

- Groszek ptysiowy - 2/3 szklanki (15g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Groszek zielony, mrożony - 1/8 opakowania (55g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1 szklanka (95g)
- Bulion rosółowy - 1 i 1/4 szklanki (300ml)



Sposób przygotowania:

Przygotować zupę krem

PRZEPIS: Potrawka z kurczaka, ziemniaki i surówka z marchewki (Alergeny: gluten, seler) - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (65g)
- Mąka pszenna, typ 550 - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Marchew - 1 i 3/4 sztuki (85g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 3/4 sztuki (260g)



Sposób przygotowania:

Przygotować potrawkę i podawać z ziemniakami i surówką

PRZEPIS: Zupa pieczarkowa z łazankami (Alergeny: gluten, laktoza, seler) - 1 porcja

- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Makaron łazanki - 1/3 szklanki (35g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 2 i 1/2 sztuki (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2/3 łyżki (15g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Pieczarki oczyścić i pokroić w ćwiartki, przysmażyć je na odrobinie masła, przełożyć do miseczki. Marchew, pietruszkę, seler pokroić w drobną kosteczkę. Cebulę posiekać, ziemniaki obrać i pokroić w grubą kostkę. W garnku o grubym dnie podgrzać masło, dodać cebulę, liście laurowe, ziele angielskie, a po chwili pokrojone warzywa. Całość zalać bulionem. Gotować około 20 minut, po tym czasie dodać pieczarki i gotować około 15 minut. Odlać część bulionu, wymieszać ze śmietaną i dolać do zupy. Podawać z natką pietruszki.

PRZEPIS: Kęski drobiowe panierowane, ziemniaki i surówka z colesław (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/3 sztuki (75g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (25g)
- Marchew - 2/3 sztuki (25g)
- Mąka kukurydziana - 1/2 łyżki (5g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Ziemniaki, późne - 2 i 3/4 sztuki (250g)
- Majonez light - 1/4 łyżki (6g)



Sposób przygotowania:

Przygotować kęski drobiowe i podawać z ziemniakami oraz surówką.

PRZEPIS: Woda z sokiem malinowym - 1 porcja

- Sok malinowy, koncentrat - 2 łyżki (20ml)
- Woda - 1 szklanka (250ml)



Sposób przygotowania:

Sok wymieszać z wodą

PRZEPIS: Zalewajka po krakowsku (Alergeny: laktoza, jaja, seler) - 1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/8 sztuki (15g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Ziemniaki, późne - 1/3 sztuki (30g)
- Żurek - 1/8 porcji (40ml)
- Jaja gotowane - 1 sztuka (50g)
- Boczek, gotowany - 1/3 plastra (4g)



Sposób przygotowania:

Przygotować zupę.

PRZEPIS: Paruchy z nadzieniem owocowym (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 8 i 1/3 łyżki (100g)
- Drożdże babuni, świeże - 1/7 kostki (15g)
- Marmolada wieloowocowa - 2/3 łyżki (15g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/7 szklanki (35ml)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

Przygotować paruchy.