



# Plan żywnościowy

Uczniowie

**27.03.2023 - 31.03.2023**



**SPÓŁDZIELNIA SOCJALNA TRADYCJE  
REGIONALNE**



poniedziałek (2023-03-27)	wtorek (2023-03-28)	środa (2023-03-29)	czwartek (2023-03-30)	piątek (2023-03-31)
Zupa	Zupa	Zupa	Zupa	Zupa
Zupa koperkowa z zacierką (Alergeny: gluten, laktoza, seler)	Zupa gulaszowa (Alergeny: seler)	Zupa krem z fasolki szparagowej (Alergeny: laktoza)	Krem pieczarkowy z grzankami (Alergeny: gluten, grzyby, laktoza, seler)	Barszcz czerwony z grochem (Alergeny: seler)
II Danie	II Danie	II Danie	II Danie	II Danie
Spaghetti bolognese z mięsem i warzywami (Alergeny: gluten)	Ryż z jabłkami i cynamonem (Alergeny: laktoza)	Kebab drobiowy domowy, frytki, sos i surówka pekińska (Alergeny: gluten, laktoza, jaja)	Kotlet drobiowy w sezamie z ziemniakami i surówką z białej kapusty (Alergeny: jaja, nasiona sezamu)	Paluszki rybne z ziemniakami i surówką z marchewki (Alergeny: gluten, ryby, jaja)
Napój/ deser	Napój/ deser	Napój/ deser	Napój/ deser	Napój/ deser
Woda źródlana	Kruche ciasteczko (Alergeny: gluten, laktoza)	Kompot wieloowocowy	Kompot wieloowocowy	Woda źródlana
<b>Energia:</b> Kcal <b>738 = 3075 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>33,21 %</b> Kcal z białka <b>16,67 %</b> Kcal z węglowodanów <b>51,37 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>725 = 3040 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>31,85 %</b> Kcal z białka <b>15,69 %</b> Kcal z węglowodanów <b>54,48 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>705 = 2933 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>35,06 %</b> Kcal z białka <b>17,55 %</b> Kcal z węglowodanów <b>52,47 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>701 = 2923 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>35,44 %</b> Kcal z białka <b>15,97 %</b> Kcal z węglowodanów <b>53,79 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>729 = 3038 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>29,22 %</b> Kcal z białka <b>17,04 %</b> Kcal z węglowodanów <b>59,57 %</b>
<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>94,78 g</b> Błonnik: <b>9,95 g</b> Skrobia: <b>32,03 g</b>	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>98,75 g</b> Błonnik: <b>10,00 g</b> Skrobia: <b>46,30 g</b>	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>92,47 g</b> Błonnik: <b>19,99 g</b> Skrobia: <b>31,58 g</b>	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>94,27 g</b> Błonnik: <b>20,21 g</b> Skrobia: <b>27,36 g</b>	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>108,56 g</b> Błonnik: <b>22,36 g</b> Skrobia: <b>56,51 g</b>
<b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>30,75 g</b> Białko roślinne: <b>0,00 g</b> Białko zwierzęce: <b>0,00 g</b>	<b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>28,43 g</b> Białko roślinne: <b>0,00 g</b> Białko zwierzęce: <b>0,00 g</b>	<b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>30,93 g</b> Białko roślinne: <b>0,74 g</b> Białko zwierzęce: <b>14,67 g</b>	<b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>27,98 g</b> Białko roślinne: <b>0,00 g</b> Białko zwierzęce: <b>0,00 g</b>	<b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>31,05 g</b> Białko roślinne: <b>0,00 g</b> Białko zwierzęce: <b>0,00 g</b>
<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>27,23 g</b> Cholesterol: <b>44,25 mg</b>	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>25,66 g</b> Cholesterol: <b>72,00 mg</b>	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>27,46 g</b> Cholesterol: <b>67,50 mg</b>	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>27,60 g</b> Cholesterol: <b>75,10 mg</b>	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>23,67 g</b> Cholesterol: <b>71,00 mg</b>

WYKAZ SKŁADNIKÓW Z WYRÓŻNIONYMI ALERGENAMI DOT. POTRAW Z JADŁOSPISU:

1. Makaron - GLUTEN
2. Nasiona sezamu - SEZAM
3. Włoszczyzna - SELER
4. Zacierka - GLUTEN
5. Mąka pszenna - GLUTEN
6. Jaja kurze - JAJA
7. Krucho ciasteczko- GLUTEN, LAKTOZA
8. Dorsz - RYBY
9. Jogurt - LAKTOZA
10. Masło - LAKTOZA
11. Śmietana - LAKTOZA
12. Majonez - LAKTOZA
13. Bułka tarta - GLUTEN



27.03.2023 (poniedziałek)

**► Zupa (E: 236kcal, B o.: 5.46g, T: 13.91g, W o.: 24.94g)**

Zupa koperkowa z zacierką (Alergeny: gluten, laktoza, seler) (E: 236kcal, B o.: 5.46g, T: 13.91g, W o.: 24.94g)

1 porcja

**► II Danie (E: 502kcal, B o.: 25.29g, T: 13.32g, W o.: 69.84g)**

Spaghetti bolognese z mięsem i warzywami (Alergeny: gluten) (E: 502kcal, B o.: 25.29g, T: 13.32g, W o.: 69.84g)

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 szklanka (250ml)

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	738 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	30.75 g
<b>Tłuszcz:</b>	27.23 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	94.78 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	9.95 g		

**28.03.2023** (wtorek)**▶ Zupa (E: 332kcal, B o.: 21.14g, T: 18.68g, W o.: 21.28g)**

Zupa gulaszowa (Alergeny: seler) (E: 332kcal, B o.: 21.14g, T: 18.68g, W o.: 21.28g)

1 porcja

**▶ II Danie (E: 299kcal, B o.: 6.09g, T: 1.85g, W o.: 66.63g)**

Ryż z jabłkami i cynamonem (Alergeny: laktoza) (E: 299kcal, B o.: 6.09g, T: 1.85g, W o.: 66.63g)

1 porcja

**▶ Napój/ deser (E: 94kcal, B o.: 1.2g, T: 5.13g, W o.: 10.84g)**

Krucze ciasteczko (Alergeny: gluten, laktoza) (E: 94kcal, B o.: 1.2g, T: 5.13g, W o.: 10.84g)

1 porcja

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	725 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	28.43 g
<b>Tłuszcz:</b>	25.66 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	98.75 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	10 g		



29.03.2023 (środa)

**▶ Zupa (E: 210kcal, B o.: 8.56g, T: 9.55g, W o.: 25.98g)**

Zupa krem z fasolki szparagowej (Alergeny: laktoza) (E: 210kcal, B o.: 8.56g, T: 9.55g, W o.: 25.98g)

1 porcja

**▶ II Danie (E: 434kcal, B o.: 21.15g, T: 17.49g, W o.: 50.61g)**

Kebab drobiowy domowy, frytki, sos i surówka pekińska (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) (E: 434kcal, B o.: 21.15g, T: 17.49g, W o.: 50.61g)

1 porcja

**▶ Napój/ deser (E: 61kcal, B o.: 1.22g, T: 0.42g, W o.: 15.88g)**

Kompot wielowocowy (E: 61kcal, B o.: 1.22g, T: 0.42g, W o.: 15.88g)

1 porcja

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	705 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	30.93 g
<b>Tłuszcz:</b>	27.46 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	92.47 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	19.99 g		

**30.03.2023** (czwartek)**▶ Zupa (E: 227kcal, B o.: 8.12g, T: 6.12g, W o.: 38.44g)**

Krem pieczarkowy z grzankami (Alergeny: gluten, grzyby, laktoza, seler) (E: 227kcal, B o.: 8.12g, T: 6.12g, W o.: 38.44g)

1 porcja

**▶ II Danie (E: 413kcal, B o.: 18.64g, T: 21.06g, W o.: 39.95g)**

Kotlet drobiowy w sezamie z ziemniakami i surówką z białej kapusty (Alergeny: jaja, nasiona sezamu) (E: 413kcal, B o.: 18.64g, T: 21.06g, W o.: 39.95g)

1 porcja

**▶ Napój/ deser (E: 61kcal, B o.: 1.22g, T: 0.42g, W o.: 15.88g)**

Kompot wielowocowy (E: 61kcal, B o.: 1.22g, T: 0.42g, W o.: 15.88g)

1 porcja

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	701 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	27.98 g
<b>Tłuszcz:</b>	27.6 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	94.27 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	20.21 g		



31.03.2023 (piątek)

**► Zupa (E: 242kcal, B o.: 11.56g, T: 1.92g, W o.: 52.13g)**

Barszcz czerwony z grochem (Alergeny: seler) (E: 242kcal, B o.: 11.56g, T: 1.92g, W o.: 52.13g)

1 porcja

**► II Danie (E: 487kcal, B o.: 19.49g, T: 21.75g, W o.: 56.43g)**

Paluszki rybne z ziemniakami i surówka z marchewki (Alergeny: gluten, ryby, jaja) (E: 487kcal, B o.: 19.49g, T: 21.75g, W o.: 56.43g)

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 szklanka (250ml)

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	729 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	31.05 g
<b>Tłuszcz:</b>	23.67 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	108.56 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	22.36 g		



**PRZEPIS:** Zupa koperkowa z zacierką (Alergeny: gluten, laktoza, seler) - 1 porcja

- Makaron zacierka - 1/4 szklanki (40g)
- Marchew - 1 i 1/3 sztuki (60g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Por - 1/5 sztuki (30g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1 i 1/3 łyżki (25g)
- Koper, świeży - 1 i 1/2 łyżeczki (6g)

**Sposób przygotowania:**

Warzywa umyć i obrać. Zetrzeć je na dużych oczkach. Pora pokroić w plasterki. Wszystkie warzywa podduścić na odrobinie wody z olejem, około 5-7 minut. Zalać wodą (2000 ml) i gotować 7-10 minut. Dodać ryż i gotować do jego miękkości. Na koniec dodać śmietanę i koperek.

**PRZEPIS:** Spaghetti bolognese z mięsem i warzywami (Alergeny: gluten) - 1 porcja

- Cebula - 1/3 sztuki (35g)
- Czosnek - 1 i 1/3 ząbka (7g)
- Makaron pełnoziarnisty, spaghetti - 1/2 garści (80g)
- Marchew - 1 i 1/3 sztuki (60g)
- Olej kokosowy - 3/4 łyżki (8ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Indyk, mięso mielone - 1/2 porcji (50g)
- Passata - 1/3 szklanki (100g)

**Sposób przygotowania:**

Podsmażyć mięso na patelni. Kiedy zacznie się rumienić, dodać pokrojoną cebulę i sprasowany czosnek. Po 2-3 minut dodać pokrojoną w cieniutkie paski marchewkę (lub startą na tarce, na grubszych oczkach). Wlać passatę, dodać suszoną bazylię, sól i pieprz do smaku. Podawać z ugotowanym makaronem spaghetti.

**PRZEPIS:** Zupa gulaszowa (Alergeny: seler) - 1 porcja

- Bulion warzywny - 1/3 szklanki (100ml)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- 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 - 1/6 porcji (80g)
- Ziemniaki, późne - 2/3 sztuki (50g)

**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 gęstszą konsystencję takich zup, może wyjąć z garnka ziemniaki i marchew, zmiksować i w takiej postaci umieścić z powrotem.

---

**PRZEPIS:** Ryż z jabłkami i cynamonem (Alergeny: laktoza) - 1 porcja

- Jabłko - 2/3 sztuki (120g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 i 1/2 łyżki (50g)
- Miód pszczeni - 1/3 łyżki (10g)
- Cynamon, mielony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Ryż biały - 1/4 szklanki (50g)

**Sposób przygotowania:**

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

---

**PRZEPIS:** Kruche ciasteczko (Alergeny: gluten, laktoza) - 1 porcja

- Cukier puder - 1/3 łyżki (3g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 3/4 łyżki (10g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotuj ciasto na kruche ciasteczka i i upiecz w piekarniku.

---

**PRZEPIS:** Zupa krem z fasolki szparagowej (Alergeny: laktoza) - 1 porcja

- Cebula - 1/3 sztuki (33g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Fasola szparagowa - 3 garście (267g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 i 1/2 łyżki (30g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)

**Sposób przygotowania:**

Posiekać cebulę i czosnek. Zeszklić na rozgrzanym maśle, dodać pokrojoną na mniejsze kawałki fasolkę. Zalać wrzątkiem i gotować na dużym ogniu przez 30 minut. Wystudzić. Do zupy dodać jogurt naturalny, zblendować na gładko. Doprawić solą i pieprzem. Natkę posiekać, wrzucić do kremu, podgrzać. Podawać na gorąco.

---

**PRZEPIS:** Kebab drobiowy domowy, frytki, sos i surówka pekińska (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) - 1 porcja

- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Czosnek, granulowany - 1/3 łyżeczki (1g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/3 sztuki (70g)
- Frytki, mrożone - 1 porcja (100g)
- Kapusta pekińska - 1 i 2/3 liścia (80g)
- Ketchup, łagodny - 1 łyżka (15g)
- Ogórki konserwowe - 5 sztuk (50g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Kukurydza, konserwowa - 2 i 1/2 łyżki (50g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Majonez light - 3/4 łyżki (20g)
- Papryka wędzona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

Piersz 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:** Kompot wielowocowy - 1 porcja

- Maliny - 3/4 garści (60g)
- Truskawki - 1/3 szklanki (60g)
- Miód - 1/5 łyżki (5g)

**Sposób przygotowania:**

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

---

**PRZEPIS:** Krem pieczarkowy z grzankami (Alergeny: gluten, grzyby, laktoza, seler) - 1 porcja

- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 3 sztuki (60g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/5 sztuki (63g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/2 łyżki (13g)
- Masło ekstra - 1/8 plastra (1g)
- Grzanki - 3 łyżki (30g)
- 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. Odląć część bulionu, wymieszać ze śmietaną i dolać do zupy. Zblendować na krem i podawać z grzankami.

---

**PRZEPIS:** Kotlet drobiowy w sezamie z ziemniakami i surówką z białej kapusty (Alergeny: jaja, nasiona sezamu) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (50g)
- Sezam, nasiona - 2 łyżeczki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 3/4 sztuki (160g)
- Surówka z białej kapusty - 1/3 porcji (60g)

**Sposób przygotowania:**

Pierś rozciąć na cienkie kotlety, przyprawić, obtoczyć w jajku i sezamie. Piec w nagrzanym piekarniku na złoty kolor. Podawać z ugotowanymi ziemniakami i surówką z białej kapusty.

---

**PRZEPIS: Barszcz czerwony z grochem (Alergeny: seler) - 6 porcji**

- Burak - 5 i 3/4 sztuki (600g)
- Cebula - 3/4 sztuki (80g)
- Cukier - 2 i 1/2 łyżki (30g)
- Czosnek - 3 i 2/3 ząbka (18g)
- Groch, nasiona suche - 3/4 szklanki (150g)
- Jabłko - 1/2 sztuki (90g)
- Marchew - 6 i 2/3 sztuki (300g)
- Pietruszka, korzeń - 3 i 3/4 sztuki (300g)
- Estragon, suszony - 2 i 1/3 łyżeczki (12g)
- Liść laurowy, suszony - 15 sztuk (30g)
- Majeranek, suszony - 3 łyżeczki (9g)
- Pieprz czarny - 5 szczypt (5g)
- Tymianek, suszony - 4 łyżeczki (12g)
- Seler korzeniowy - 1/4 sztuki (78g)
- Sól biała - 6 szczypt (6g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)
- Ziele angielskie - 2 łyżeczki (6g)

**Sposób przygotowania:**

Z podanych składników przygotować barszczyk - podawać z grochem.

---

**PRZEPIS: Paluszki rybne z ziemniakami i surówka z marchewki (Alergeny: gluten, ryby, jaja) - 1 porcja**

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Bułka tarta - 1/7 szklanki (15g)
- Marchew - 1 i 1/3 sztuki (60g)
- Oliwa z oliwek - 2 łyżki (20ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Dorsz świeży, filety bez skóry - 2/3 porcji (70g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)
- Ziemniaki - 2 i 1/3 sztuki (220g)

**Sposób przygotowania:**

Rybę umyć, oprószyć solą i pieprzem. Obtoczyć w jajku i bułce tartej. Smażyć z dwóch stron. Ziemniaki ugotować, następnie przygotować z nich purée. Marchew obrać i zetrzeć na tarce i wymieszać z oliwą.