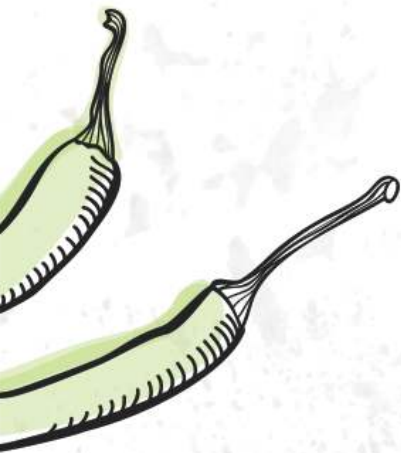




plan ŻYWIENIOWY

Przedszkola

02.04.2024 - 05.04.2024



SPÓŁDZIELNIA SOCJALNA
TRADYCJE REGIONALNE



wtorek (2024-04-02)	środa (2024-04-03)	czwartek (2024-04-04)	piątek (2024-04-05)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb pszenny z masłem, pasztetem i pomidorem (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) Jabłko	Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb pszenno - żytni z masłem, szynką drobiową i ogórkiem zielonym (Alergeny: gluten, laktoza) Banan	Płatki kukurydziane na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb graham z masłem, sałatą zieloną i serem żółtym (Alergeny: laktoza, gluten) Mandarynki	Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb pszenny z masłem, pasta twarogowa z rzodkiewką i szczypiorkiem (Alergeny: gluten, laktoza) Gruszka
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa grysikowa z wkładką z kurczaka (Alergeny: seler, gluten) Makarony z serem białym na słodko (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) Kompot	Zupa kalafiorowa z ryżem (Alergeny: laktoza, seler) Paluszek drobiowy panierowany, ziemniaki i surówka coleslaw (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) Kompot	Krem pomidorowo-paprykowy z groszkiem ptysiowym (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) Pulpety wieprzowe w sosie koperkowym, kasza i surówka pekińska (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) Kompot	Zupa ziemniaczana na wędzonce (Alergeny: laktoza, seler) Ryba panierowana miruna z ziemniakami i surówka z kapusty kiszanej (Alergeny: ryby, gluten, jaja, seler) Kompot
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Jogurt owocowy, paluchy kukurydziane (Alergeny: laktoza)	Mini drożdżówka z marmoladą (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) Herbata owocowa	Budyń waniliowy, biszkopty (Alergeny: laktoza, gluten, jaja)	Buleczka pszenna z masłem i dżemem owocowym (Alergeny: laktoza, gluten) Herbata owocowa
Energia: Kcal 1031 = 4324 kJ Kcal z tłuszczu 25,39 % Kcal z białka 14,06 % Kcal z węglowodanów 62,55 %	Energia: Kcal 1027 = 4287 kJ Kcal z tłuszczu 28,22 % Kcal z białka 14,10 % Kcal z węglowodanów 60,64 %	Energia: Kcal 1020 = 4276 kJ Kcal z tłuszczu 28,20 % Kcal z białka 13,95 % Kcal z węglowodanów 61,13 %	Energia: Kcal 1037 = 4348 kJ Kcal z tłuszczu 28,49 % Kcal z białka 13,96 % Kcal z węglowodanów 60,02 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 161,22 g Błonnik: 15,96 g Skrobia: 53,52 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 155,69 g Błonnik: 23,16 g Skrobia: 73,90 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 155,89 g Błonnik: 16,54 g Skrobia: 85,45 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 155,61 g Błonnik: 14,89 g Skrobia: 71,46 g
Białko: Białko ogółem: 36,25 g Białko roślinne: 9,72 g Białko zwierzęce: 13,02 g	Białko: Białko ogółem: 36,19 g Białko roślinne: 9,30 g Białko zwierzęce: 7,53 g	Białko: Białko ogółem: 35,57 g Białko roślinne: 10,59 g Białko zwierzęce: 15,51 g	Białko: Białko ogółem: 36,20 g Białko roślinne: 11,60 g Białko zwierzęce: 4,92 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 29,09 g Cholesterol: 79,52 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 32,20 g Cholesterol: 133,75 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 31,96 g Cholesterol: 128,49 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 32,83 g Cholesterol: 69,46 mg



02.04.2024 (wtorek)

► Śniadanie (E: 292kcal, B o.: 9.48g, T: 11.81g, W o.: 38.92g)

Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) (E: 87kcal, B o.: 4.51g, T: 4.49g, W o.: 7.28g) 1 porcja

Chleb pszenny z masłem, pasztetem i pomidorem (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) (E: 155kcal, B o.: 4.57g, T: 6.92g, W o.: 19.54g) 1 porcja

Jabłko (E: 50kcal, B o.: 0.4g, T: 0.4g, W o.: 12.1g) 2/3 sztuki (100g)

► Obiad (E: 478kcal, B o.: 18.69g, T: 13.97g, W o.: 70.63g)

Zupa grysikowa z wkładką z kurczaka (Alergeny: seler, gluten) (E: 132kcal, B o.: 4.76g, T: 5.67g, W o.: 16.41g) 1 porcja

Makaron z serem białym na słodko (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) (E: 333kcal, B o.: 13.8g, T: 8.25g, W o.: 50.99g) 1 porcja

Kompot (E: 13kcal, B o.: 0.13g, T: 0.05g, W o.: 3.23g) 1 porcja

► Podwieczorek (E: 261kcal, B o.: 8.08g, T: 3.31g, W o.: 51.67g)

Jogurt owocowy, paluchy kukurydziane (Alergeny: laktoza) (E: 261kcal, B o.: 8.08g, T: 3.31g, W o.: 51.67g) 1 porcja

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1031 kcal	Białko ogółem:	36.25 g
Tłuszcz:	29.09 g	Węglowodany ogółem:	161.22 g
Błonnik pokarmowy:	15.96 g		

**03.04.2024** (środa)**► Śniadanie (E: 298kcal, B o.: 7.46g, T: 8.55g, W o.: 47.91g)**

Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 49kcal, B o.: 1.95g, T: 1.73g, W o.: 6.32g) 1 porcja

Chleb pszenno - żytni z masłem, szynką drobiową i ogórkiem zielonym (Alergeny: gluten, laktoza) (E: 152kcal, B o.: 4.51g, T: 6.52g, W o.: 18.09g) 1 porcja

Banan (E: 97kcal, B o.: 1g, T: 0.3g, W o.: 23.5g) 3/4 sztuki (100g)

► Obiad (E: 526kcal, B o.: 23.95g, T: 17.53g, W o.: 75.16g)

Zupa kalafiorowa z ryżem (Alergeny: laktoza, seler) (E: 244kcal, B o.: 13.61g, T: 6g, W o.: 38.75g) 1 porcja

Paluszek drobiowy panierowany, ziemniaki i surówka colesław (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 269kcal, B o.: 10.21g, T: 11.48g, W o.: 33.18g) 1 porcja

Kompot (E: 13kcal, B o.: 0.13g, T: 0.05g, W o.: 3.23g) 1 porcja

► Podwieczorek (E: 203kcal, B o.: 4.78g, T: 6.12g, W o.: 32.62g)

Mini drożdżówka z marmoladą (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) (E: 202kcal, B o.: 4.76g, T: 6.12g, W o.: 32.53g) 1 porcja

Herbata owocowa (E: 1kcal, B o.: 0.02g, T: 0g, W o.: 0.09g) 1 porcja

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1027 kcal	Białko ogółem:	36.19 g
Tłuszcz:	32.2 g	Węglowodany ogółem:	155.69 g
Błonnik pokarmowy:	23.16 g		

**04.04.2024** (czwartek)**► Śniadanie (E: 408kcal, B o.: 11.85g, T: 12.8g, W o.: 64.69g)**

Płatki kukurydziane na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 209kcal, B o.: 6.06g, T: 4.2g, W o.: 38.24g) 1 porcja

Chleb graham z masłem, sałatą zieloną i serem żółtym (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 154kcal, B o.: 5.19g, T: 8.4g, W o.: 15.25g) 1 porcja

Mandarynki (E: 45kcal, B o.: 0.6g, T: 0.2g, W o.: 11.2g) 1 i 1/2 sztuki (100g)

► Obiad (E: 487kcal, B o.: 17.18g, T: 15.55g, W o.: 74.79g)

Krem pomidorowo-paprykowy z groszkiem ptysiowym (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 145kcal, B o.: 5.2g, T: 6.48g, W o.: 18.45g) 1 porcja

Pulpety wieprzowe w sosie koperkowym, kasza i surówka pekińska (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 329kcal, B o.: 11.85g, T: 9.02g, W o.: 53.11g) 1 porcja

Kompot (E: 13kcal, B o.: 0.13g, T: 0.05g, W o.: 3.23g) 1 porcja

► Podwieczorek (E: 125kcal, B o.: 6.54g, T: 3.61g, W o.: 16.41g)

Budyń waniliowy, biszkopt (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) (E: 125kcal, B o.: 6.54g, T: 3.61g, W o.: 16.41g) 1 porcja

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1020 kcal	Białko ogółem:	35.57 g
Tłuszcz:	31.96 g	Węglowodany ogółem:	155.89 g
Błonnik pokarmowy:	16.54 g		



05.04.2024 (piątek)

► Śniadanie (E: 320kcal, B o.: 12.86g, T: 11.38g, W o.: 43.84g)

Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) (E: 87kcal, B o.: 4.51g, T: 4.49g, W o.: 7.28g) 1 porcja

Chleb pszenny z masłem, pasta twarogowa z rzodkiewką i szczypiorkiem (Alergeny: gluten, laktoza) (E: 175kcal, B o.: 7.75g, T: 6.69g, W o.: 22.16g) 1 porcja

Gruszka (E: 58kcal, B o.: 0.6g, T: 0.2g, W o.: 14.4g) 3/4 sztuki (100g)

► Obiad (E: 506kcal, B o.: 19.46g, T: 15.76g, W o.: 75.6g)

Zupa ziemniaczana na wędzonce (Alergeny: laktoza, seler) (E: 109kcal, B o.: 2.81g, T: 3.85g, W o.: 16.42g) 1 porcja

Ryba panierowana miruna z ziemniakami i surówka z kapusty kiszonej (Alergeny: ryby, gluten, jaja, seler) (E: 368kcal, B o.: 16.32g, T: 11.8g, W o.: 51.3g) 1 porcja

Kompot (E: 29kcal, B o.: 0.33g, T: 0.11g, W o.: 7.88g) 1 porcja

► Podwieczorek (E: 211kcal, B o.: 3.88g, T: 5.69g, W o.: 36.17g)

Bułeczka pszenna z masłem i dżemem owocowym (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 209kcal, B o.: 3.85g, T: 5.69g, W o.: 36.03g) 1 porcja

Herbata owocowa (E: 2kcal, B o.: 0.03g, T: 0g, W o.: 0.14g) 1 porcja

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1037 kcal	Białko ogółem:	36.2 g
Tłuszcz:	32.83 g	Węglowodany ogółem:	155.61 g
Błonnik pokarmowy:	14.89 g		

PRZEPIS: Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) - 1 porcja

- Kakao 16%, proszek - 1/3 łyżki (3g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/2 szklanki (120ml)

**Sposób przygotowania:**

Przygotuj kakao

PRZEPIS: Chleb pszenny z masłem, pasztetem i pomidorem (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) - 1 porcja

- Chleb pszenny - 1 i 1/4 kromki (30g)
- Pomidor - 1/3 sztuki (60g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Pasztet z kurczaka, pieczony - 1/4 plastra (10g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki

PRZEPIS: Zupa grysikowa z wkladką z kurczaka (Alergeny: seler, gluten) - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/8 sztuki (10g)
- Cebula - 1/8 sztuki (6g)
- Kasza manna - 1/8 szklanki (15g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/2 szklanki (45g)
- Bulion rosółowy - 2/3 szklanki (150ml)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować zupę

PRZEPIS: Makaron z serem białym na słodko (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) - 1 porcja

- Cukier - 3/4 łyżki (10g)
- Makaron pełnoziarnisty - 2/3 szklanki (60g)
- Ser twarogowy, chudy - 1 plaster (30g)
- Masło ekstra - 3/4 plastra (8g)

**Sposób przygotowania:**

Makaron ugotować al dente. Ser pokruszyć, masło rozpuścić, wymieszać razem z makaronem, serem i posypać cukrem.

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: Jogurt owocowy, paluchy kukurydziane (Alergeny: laktoza) - 1 porcja

- Banan - 1/3 sztuki (45g)
- Chrupki kukurydziane - 7 garści (35g)
- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 5 łyżek (100g)
- Truskawki - 1/5 szklanki (30g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować jogurt i podawać z chrupkami

PRZEPIS: Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) - 1 porcja

- Kawa zbożowa, w proszku - 1/2 łyżki (5g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)



Sposób przygotowania:

Przygotować kawę

PRZEPIS: Chleb pszenno - żytni z masłem, szynką drobiową i ogórkiem zielonym (Alergeny: gluten, laktoza) - 1 porcja

- Chleb graham, pszenno-żytni - 1 i 1/3 kromki (40g)
- Ogórek - 1/4 sztuki (50g)
- Szynka drobiowa, mielona - 1/2 plastra (10g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)



Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki

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

- Bulion warzywny - 1 szklanka (250ml)
- Kalafior - 2 porcje (400g)
- Koper ogrodowy - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Por - 1/2 sztuki (70g)
- Szafran, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (15g)
- Sól biała - 3 szczypty (3g)
- Cebula dymka - 1/2 sztuki (10g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Gałka muskatołowa, mielona - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Cebulę i por posiekać, dusić na maśle, dorzucić podzielony na drobne różyczki kalafior. Podgrzewać około 5 minut, co chwilę mieszając. Zalać bulionem, gotować 15 minut. Dodać przyprawy. Zostawić na ogniu jeszcze 5 minut. Podać z posiekanym koperkiem.

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

- Jaja kurze, całe - 1/6 sztuki (8g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (6g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/7 sztuki (25g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (25g)
- Marchew - 2/3 sztuki (25g)
- Olej rzepakowy - 3/4 łyżki (8ml)
- Ziemniaki, średnie - 1 i 1/3 sztuki (130g)
- Majonez light - 1/4 łyżki (7g)



Sposób przygotowania:

Przygotować paluszki drobiowe i podawać z ziemniakami i surówką

PRZEPIS: Mini drożdżówka z marmoladą (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) - 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)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)



Sposób przygotowania:

Przygotować drożdżówki.

PRZEPIS: Herbata owocowa - 1 porcja

- Herbata malinowa - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

Zaparzyć herbatę.

PRZEPIS: Płatki kukurydziane na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) - 1 porcja

- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Płatki kukurydziane - 1 i 1/3 szklanki (40g)



Sposób przygotowania:

Płatki zagotować na mleku.

PRZEPIS: Chleb graham z masłem, sałatą zieloną i serem żółtym (Alergeny: laktoza, gluten) - 1 porcja

- Sałata - 1/8 sztuki (10g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Chleb graham - 1 kromka (30g)
- Ser żółty z kminkiem - 1/2 plastra (10g)



Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki

PRZEPIS: Krem pomidorowo-paprykowy z groszkiem ptysiowym (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) - 1 porcja

- Groszek ptysiowy - 1/3 szklanki (10g)
- Bulion warzywny - 1/3 szklanki (100ml)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Papryka czerwona - 1/5 sztuki (45g)
- Pomidory w puszcze - 1/3 szklanki (90g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1/4 łyżki (5g)
- Zioła prowansalskie - 2 szczypty (2g)



Sposób przygotowania:

Przygotować zupełny krem i podawać z groszkiem ptysiowym

PRZEPIS: Pulpety wieprzowe w sosie koperkowym, kasza i surówka pekińska (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (6g)
- Kasza jęczmienna, perłowa - 2/3 woreczka (65g)
- Bulion warzywny - 1/7 szklanki (30ml)
- Kapusta pekińska - 1 i 1/3 liścia (65g)
- Mięso mielone, wieprzowe z szynki - 1/6 szklanki (25g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1/4 łyżki (5g)
- Koper, świeży - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Majonez light - 1/4 łyżki (6g)



Sposób przygotowania:

Przygotować pulpety i podawać z kaszą i surówką

PRZEPIS: Budyń waniliowy, biszkopty (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) - 1 porcja

- Biszkopty - 3 i 1/3 sztuki (10g)
- Budyń, o smaku waniliowym z cukrem - Winiary - 1/3 opakowania (15g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 2/3 szklanki (150ml)



Sposób przygotowania:

Przygotować budyń i podawać z biszkoptami

PRZEPIS: Chleb pszenny z masłem, pasta twarogowa z rzodkiewką i szczypiorkiem (Alergeny: gluten, laktoza) - 1 porcja

- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Chleb pszenny - 1 i 1/3 kromki (35g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Rzodkiewka - 2 i 1/3 sztuki (35g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 2/3 plastra (20g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)



Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki z pastą.

PRZEPIS: Zupa ziemniaczana na wędzonce (Alergeny: laktoza, seler) - 1 porcja

- Bulion warzywny - 2/3 szklanki (150ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Oliwa z oliwek - 1/5 łyżki (2ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 3/4 sztuki (75g)
- Gałka muskatołowa, mielona - 1 szczypta (1g)
- Indyk, wędzony - 1/8 porcji (3g)



Sposób przygotowania:

Szynkę pokroić w kostkę i podsmażyć na oleju. Ziemniaki obrać i pokroić w kostkę. Do garnka wlać wodę (500 ml), dodać ziemniaki, bulion warzywny. Gotować 20 minut. Dodać śmietanę, przyprawy, zblendować. Przed podaniem posypać szynką.

PRZEPIS: Ryba panierowana miruna z ziemniakami i surówka z kapusty kiszzonej (Alergeny: ryby, gluten, jaja, seler) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Bułka tarta - 1/7 szklanki (15g)
- Kapusta kiszona, w zalewie, słoik - 3/4 szklanki (85g)
- Miruna, filet - 1/6 sztuki (60g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)
- Ziemniaki - 2 i 1/4 sztuki (200g)



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 kapustą kiszoną.

PRZEPIS: Bułeczka pszenna z masłem i dżemem owocowym (Alergeny: laktoza, gluten) - 1 porcja

- Bułka pszenna zwykła - 2/3 sztuki (46g)
- Dżem truskawkowy, niskosłodzony - 1 i 2/3 łyżeczki (25g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)



Sposób przygotowania:

Przygotować bułki, posmarować masłem i dżemem.