

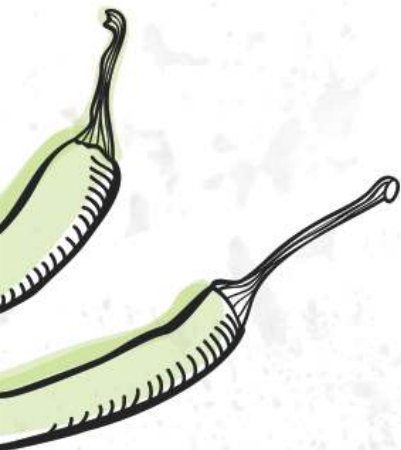
plan ŻYWIENIOWY

Przedszkola

14.10.2024 - 18.10.2024



SPÓŁDZIELNIA SOCJALNA
TRADYCJE REGIONALNE



| wtorek (2024-10-15) | środa (2024-10-16) | czwartek (2024-10-17) | piątek (2024-10-18) |
|---|--|--|--|
| Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie |
| Zupa pieczarkowa z łazankami (Alergeny: gluten, laktoza, seler) | Krem jarzynowy z grzankami (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) | Zalewajka po krakowsku (Alergeny: laktoza, jaja, seler) | Barszcz ukraiński (Alergeny: seler, laktoza, gluten) |
| Obiad | Obiad | Obiad | Obiad |
| Klopsiki drobiowe w sosie pomidorowym, ryż i surówka colesław (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) | Kotlet schabowy z ziemniakami i mizerią (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) | Naleśniki z prażonymi jabłkami i cynamonem (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) | Paluszki rybne z ziemniakami i surówka z ogórka kiszzonego i papryki (Alergeny: gluten, ryby, jaja, seler) |
| Napój | Napój | Napój | Napój |
| Woda źródlana | Kompot | Kompot | Kompot |

wtorek (2024-10-15)

Energia:

Kcal **415 = 1739 kJ**
Kcal z tłuszczu **28,08 %**
Kcal z białka **16,11 %**
Kcal z węglowodanów **58,88 %**

Węglowodany:

Węglowodany ogółem: **61,09 g**
Błonnik: **9,52 g**
Skrobia: **29,50 g**

Białko:

Białko ogółem: **16,71 g**
Białko roślinne: **4,27 g**
Białko zwierzęce: **1,53 g**

Tłuszcz:

Tłuszcz ogółem: **12,95 g**
Cholesterol: **64,15 mg**

środa (2024-10-16)

Energia:

Kcal **379 = 1572 kJ**
Kcal z tłuszczu **40,04 %**
Kcal z białka **16,46 %**
Kcal z węglowodanów **46,22 %**

Węglowodany:

Węglowodany ogółem: **43,79 g**
Błonnik: **6,77 g**
Skrobia: **20,35 g**

Białko:

Białko ogółem: **15,60 g**
Białko roślinne: **4,58 g**
Białko zwierzęce: **9,54 g**

Tłuszcz:

Tłuszcz ogółem: **16,86 g**
Cholesterol: **44,60 mg**

czwartek (2024-10-17)

Energia:

Kcal **526 = 2195 kJ**
Kcal z tłuszczu **46,33 %**
Kcal z białka **13,11 %**
Kcal z węglowodanów **42,11 %**

Węglowodany:

Węglowodany ogółem: **55,37 g**
Błonnik: **4,98 g**
Skrobia: **31,70 g**

Białko:

Białko ogółem: **17,24 g**
Białko roślinne: **4,65 g**
Białko zwierzęce: **12,45 g**

Tłuszcz:

Tłuszcz ogółem: **27,08 g**
Cholesterol: **261,65 mg**

piątek (2024-10-18)

Energia:

Kcal **602 = 2503 kJ**
Kcal z tłuszczu **37,55 %**
Kcal z białka **17,65 %**
Kcal z węglowodanów **48,56 %**

Węglowodany:

Węglowodany ogółem: **73,08 g**
Błonnik: **14,76 g**
Skrobia: **26,30 g**

Białko:

Białko ogółem: **26,56 g**
Białko roślinne: **2,95 g**
Białko zwierzęce: **0,64 g**

Tłuszcz:

Tłuszcz ogółem: **25,12 g**
Cholesterol: **39,50 mg**



15.10.2024 (wtorek)

► Śniadanie (E: 94kcal, B o.: 4.27g, T: 3.04g, W o.: 15.62g)

Zupa pieczarkowa z łazankami (Alergeny: gluten, laktoza, seler) (E: 94kcal, B o.: 4.27g, T: 3.04g, W o.: 15.62g)

1 porcja

► Obiad (E: 321kcal, B o.: 12.44g, T: 9.91g, W o.: 45.47g)

Klopsiki drobiowe w sosie pomidorowym, ryż i surówka colesław (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) (E: 321kcal, B o.: 12.44g, T: 9.91g, W o.: 45.47g)

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: | 415 kcal | Białko ogółem: | 16.71 g |
| Tłuszcz: | 12.95 g | Węglowodany ogółem: | 61.09 g |
| Błonnik pokarmowy: | 9.52 g | | |



16.10.2024 (środa)

► Śniadanie (E: 142kcal, B o.: 3.28g, T: 8.18g, W o.: 15.14g)

Krem jarzynowy z grzankami (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 142kcal, B o.: 3.28g, T: 8.18g, W o.: 15.14g)

1 porcja

► Obiad (E: 224kcal, B o.: 12.19g, T: 8.63g, W o.: 25.42g)

Kotlet schabowy z ziemniakami i mizerią (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 224kcal, B o.: 12.19g, T: 8.63g, W o.: 25.42g)

1 porcja

► Napój (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: | 379 kcal | Białko ogółem: | 15.6 g |
| Tłuszcz: | 16.86 g | Węglowodany ogółem: | 43.79 g |
| Błonnik pokarmowy: | 6.77 g | | |



17.10.2024 (czwartek)

► Śniadanie (E: 286kcal, B o.: 11.59g, T: 18.59g, W o.: 18.67g)

Zalewajka po krakowsku (Alergeny: laktoza, jaja, seler) (E: 286kcal, B o.: 11.59g, T: 18.59g, W o.: 18.67g)

1 porcja

► Obiad (E: 227kcal, B o.: 5.52g, T: 8.44g, W o.: 33.47g)

Naleśniki z prażonymi jabłkami i cynamonem (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) (E: 227kcal, B o.: 5.52g, T: 8.44g, W o.: 33.47g)

1 porcja

► Napój (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: | 526 kcal | Białko ogółem: | 17.24 g |
| Tłuszcz: | 27.08 g | Węglowodany ogółem: | 55.37 g |
| Błonnik pokarmowy: | 4.98 g | | |



18.10.2024 (piątek)

► Śniadanie (E: 311kcal, B o.: 17.47g, T: 8.69g, W o.: 45.12g)

Barszcz ukraiński (Alergeny: seler, laktoza, gluten) (E: 311kcal, B o.: 17.47g, T: 8.69g, W o.: 45.12g)

1 porcja

► Obiad (E: 278kcal, B o.: 8.96g, T: 16.38g, W o.: 24.73g)

Paluszki rybne z ziemniakami i surówka z ogórka kiszzonego i papryki (Alergeny: gluten, ryby, jaja, seler) (E: 278kcal, B o.: 8.96g, T: 16.38g, W o.: 24.73g)

1 porcja

► Napój (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: | 602 kcal | Białko ogółem: | 26.56 g |
| Tłuszcz: | 25.12 g | Węglowodany ogółem: | 73.08 g |
| Błonnik pokarmowy: | 14.76 g | | |

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

- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Makaron łazanki - 1/8 szklanki (4g)
- 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 - 1/5 sztuki (63g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/2 łyżki (13g)
- 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: Klopsiki drobiowe w sosie pomidorowym, ryż i surówka colesław (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/7 sztuki (10g)
- Bulion warzywny - 1/7 szklanki (30ml)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (45g)
- Marchew - 3/4 sztuki (35g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Ryż biały - 1/6 szklanki (35g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Indyk, mięso mielone - 1/4 porcji (25g)
- Passata - 1/3 szklanki (100g)



Sposób przygotowania:

Z mięsa drobiowego przygotować pulpety. Podawać z sosem pomidorowym wraz z ziemniakami i buraczkami.

PRZEPIS: Krem jarzynowy z grzankami (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) - 1 porcja

- Kalafior - 1/7 porcji (25g)
- Olej rzepakowy - 2/3 łyżki (6ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/5 sztuki (15g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (15g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/3 szklanki (35g)
- Grzanki - 1 łyżka (10g)



Sposób przygotowania:

Przygotować zupę krem.

PRZEPIS: Kotlet schabowy z ziemniakami i mizerią (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/7 sztuki (7g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (6g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Ogórek - 1/5 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 2/3 łyżki (6ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (100g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/7 porcji (35g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kotlety i podawać z ziemniakami i mizerią

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: 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 - (40ml)
- Jaja gotowane - 1 sztuka (50g)
- Boczek, gotowany - 1 plaster (10g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować zupełnie.

PRZEPIS: Naleśniki z prażonymi jabłkami i cynamonem (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (15g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 2 łyżki (25g)
- Cukier - 2/3 łyżki (7g)
- Jabłko - 1/5 sztuki (35g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (25ml)
- Olej rzepakowy - 2/3 łyżki (6ml)
- Cynamon, mielony - 3/4 łyżeczki (3g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować naleśniki

PRZEPIS: Barszcz ukraiński (Alergeny: seler, laktoza, gluten) - 1 porcja

- Burak - 2/3 sztuki (70g)
- Cebula - 1/6 sztuki (18g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (20g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/3 łyżeczki (5g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (13g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/6 sztuki (54g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1/6 łyżki (3g)
- Wieprzowina, żeberka - 1/7 porcji (33g)
- Ziemniaki, późne - 1/2 sztuki (45g)
- Fasola biała, surowa - (28g)
- Sok z cytryny - 1/3 łyżki (2ml)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Ugotować buraki w łupinach ok. 3 godziny. Do zimnej wody włożyć żeberka, jak woda zacznie się gotować, dodać w kawałku seler oraz pietruszkę, 2 garści posiekanej kapusty, cebuli, dodać marchewkę pokrojoną w słupki oraz buraki. Dodać liście laurowe, ziele angielskie, czosnek, natkę pietruszki, szczyptę soli. Całość gotować ok. 1 godzinę. Po tym czasie dodać fasolę i pokrojone w kostkę ziemniaki. Jak ziemniaki będą miękkie dodać 2 łyżeczki koncentratu pomidorowego i 1/2 łyżeczki soku z cytryny. Gotować jeszcze 10 min i na koniec zaprawić śmietaną.

PRZEPIS: Paluszki rybne z ziemniakami i surówka z ogórka kiszzonego i papryki (Alergeny: gluten, ryby, jaja, seler) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Miruna, filet - 1/8 sztuki (35g)
- Ogórki konserwowe - 2 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (15g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, średnie - 3/4 sztuki (70g)



Sposób przygotowania:

Przygotować paluszki i podawać z ziemniakami i sałatką