plan ŻYWIENIOWY

Uczniowie

25.03.2024 - 27.03.2024

SPÓŁDZIELNIA SOCJALNA
TRADYCJE REGIONALNE

poniedziałek (2024-03-25)	**wtorek** (2024-03-26)	**środa** (2024-03-27)
Zupa	Zupa	Zupa
Zupa krupnik z wkładką (Alergeny: seler, gluten)	Zupa fasolowa z makaronem (Alergeny: gluten, seler, jaja, laktoza)	Rosół z makaronem (Alergeny: gluten, seler, jaja)
II Danie	II Danie	II Danie
Kluski leniwe z masełkiem i cukrem (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) Mandarynki	Kęski drobiowe z pieca w sosie pomidorowym, ryż i surówka z białej kapusty (Alergeny: gluten, laktoza, seler, jaja)	Schab duszony w sosie własnym, ziemniaki i surówka z marchewki i selera (Alergeny: gluten, seler, jaja)
Napój/Deser	Napój/Deser	Napój/Deser
Woda źródlana	Kompot	Kompot
Energia: Kcal **732 = 3060 kJ** Kcal z tłuszczy **31,46 %** Kcal z białka **14,80 %** Kcal z węglowodanów **57,18 %** **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: **104,64 g** Błonnik: **13,87 g** Skrobia: **42,51 g** **Białko:** Białko ogółem: **27,09 g** Białko roślinne: **5,14 g** Białko zwierzęce: **14,61 g** **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: **25,59 g** Cholesterol: **126,11 mg**	**Energia:** Kcal **725 = 3018 kJ** Kcal z tłuszczy **33,13 %** Kcal z białka **16,71 %** Kcal z węglowodanów **51,73 %** **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: **93,76 g** Błonnik: **17,33 g** Skrobia: **25,91 g** **Białko:** Białko ogółem: **30,28 g** Białko roślinne: **4,67 g** Białko zwierzęce: **4,50 g** **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: **26,69 g** Cholesterol: **17,08 mg**	**Energia:** Kcal **752 = 3129 kJ** Kcal z tłuszczy **29,62 %** Kcal z białka **16,60 %** Kcal z węglowodanów **56,43 %** **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: **106,09 g** Błonnik: **11,31 g** Skrobia: **33,88 g** **Białko:** Białko ogółem: **31,20 g** Białko roślinne: **6,23 g** Białko zwierzęce: **15,58 g** **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: **24,75 g** Cholesterol: **54,10 mg**

25.03.2024 (poniedziałek)

Zupa (E: 292kcal, B o.: 5.34g, T: 11.57g, W o.: 44.86g)

Zupa krupnik z wkładką (Alergeny: seler, gluten) (E: 292kcal, B o.: 5.34g, T: 11.57g, W o.: 44.86g)	1 porcja

II Danie (E: 440kcal, B o.: 21.75g, T: 14.02g, W o.: 59.78g)

Kluski leniwe z masełkiem i cukrem (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) (E: 395kcal, B o.: 21.15g, T: 13.82g, W o.: 48.58g)	1 porcja
Mandarynki (E: 45kcal, B o.: 0.6g, T: 0.2g, W o.: 11.2g)	1 i 1/2 sztuki (100g)

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:	732 kcal	**Białko ogółem:**	27.09 g
Tłuszcz:	25.59 g	**Węglowodany ogółem:**	104.64 g
Błonnik pokarmowy:	13.87 g		

26.03.2024 (wtorek)

Zupa (E: 464kcal, B o.: 22.12g, T: 16.19g, W o.: 59.55g)

Zupa fasolowa z makaronem (Alergeny: gluten, seler, jaja, laktoza) (E: 464kcal, B o.: 22.12g, T: 16.19g, W o.: 59.55g)	1 porcja

II Danie (E: 248kcal, B o.: 8.03g, T: 10.45g, W o.: 30.98g)

Kęski drobiowe z pieca w sosie pomidorowym, ryż i surówka z białej kapusty (Alergeny: gluten, laktoza, seler, jaja) (E: 248kcal, B o.: 8.03g, T: 10.45g, W o.: 30.98g)	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:	725 kcal	**Białko ogółem:**	30.28 g
Tłuszcz:	26.69 g	**Węglowodany ogółem:**	93.76 g
Błonnik pokarmowy:	17.33 g		

27.03.2024 (środa)

Zupa (E: 363kcal, B o.: 17.47g, T: 8.21g, W o.: 56.11g)

Rosół z makaronem (Alergeny: gluten, seler, jaja) (E: 363kcal, B o.: 17.47g, T: 8.21g, W o.: 56.11g)	1 porcja

II Danie (E: 376kcal, B o.: 13.6g, T: 16.49g, W o.: 46.75g)

Schab duszony w sosie własnym, ziemniaki i surówka z marchewki i selera (Alergeny: gluten, seler, jaja) (E: 376kcal, B o.: 13.6g, T: 16.49g, W o.: 46.75g)	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:	752 kcal	**Białko ogółem:**	31.2 g
Tłuszcz:	24.75 g	**Węglowodany ogółem:**	106.09 g
Błonnik pokarmowy:	11.31 g		

PRZEPIS: Zupa krupnik z wkładką (Alergeny: seler, gluten) - 1 porcja

- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/2 woreczka (45g)
- Cebula - 1/7 sztuki (15g)
- Marchew - 1 i 1/4 sztuki (55g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/4 szklanki (25g)
- Ziemniaki, średnie - 1/8 sztuki (10g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/8 sztuki (4g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

Sposób przygotowania:

Udka umyć, włożyć do garnka i zalać wodą (około 3,5 L). Zagotować, wyszumować, dodać włoszczyznę, ziele angielskie i liść laurowy. Dodać pokrojoną w plastry marchewkę, ziemniaki i cebulę w kostkę oraz natkę pietruszki. Wszystko gotować około 40 minut na małym ogniu. Dodać ryż i od czasu do czasu zamieszać. Doprawić solą i pieprzem. Gotować do miękkości.

PRZEPIS: Kluski leniwe z masełkiem i cukrem (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) - 2 porcje

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (51g)
- Cukier - 1 i 2/3 łyżki (20g)
- Mąka kukurydziana - 3 łyżki (30g)
- Ser twarogowy, chudy - 4 i 2/3 plastra (140g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 2 i 1/3 plastra (24g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 4 i 1/3 łyżki (65g)

Sposób przygotowania:

Twaróg wymieszać z jajkiem, solą, mąką pełnoziarnistą i mąką kukurydzianą. Z masy twarogowej uformować wałek i kroić go pod kątem na 1 cm kluseczki. Kopytka gotować w garnku z zagotowaną, osoloną wodą, Około 4 minuty – do momentu kiedy wypłyną na powierzchnię. Na patelni rozpuścić masło. Kopytka polać tłuszczem i posypać cukrem.

PRZEPIS: Zupa fasolowa z makaronem (Alergeny: gluten, seler, jaja, laktoza) - 1 porcja

- Makaron dwujajeczny - 1/8 szklanki (3g)
- Bulion warzywny - 1/2 szklanki (125ml)
- Cebula - 1/4 sztuki (26g)
- Cukinia - 1/8 sztuki (63g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Marchew - 1/4 sztuki (11g)
- Oliwa z oliwek - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Natka pietruszki, suszona - 1/3 łyżeczki (1g)
- Fasola biała, surowa - 1/2 szklanki (85g)

Sposób przygotowania:

Na oliwie zeszklić cebulę, dodać czosnek oraz starte warzywa. Jak już będą miękkie wlać bulion i gotować 10 minut. Na koniec dodać ugotowaną wcześniej fasolę. Przed podaniem posypać pietruszką.

PRZEPIS: Kęski drobiowe z pieca w sosie pomidorowym, ryż i surówka z białej kapusty (Alergeny: gluten, laktoza, seler, jaja) - 1 porcja

- Filet z piersi kurczaka - 1/8 sztuki (20g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (30g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 2/3 łyżki (6ml)
- Ryż biały - 1/6 szklanki (30g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Majonez light - 1/3 łyżki (10g)
- Passata - 1/6 szklanki (40g)

Sposób przygotowania:

Przygotować kęski drobiowe i podawać z ryżem oraz 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: Rosół z makaronem (Alergeny: gluten, seler, jaja) - 1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 1/4 sztuki (45g)
- Makaron gniazda, nitki - 1 i 3/4 sztuki (65g)
- Marchew - 3/4 sztuki (35g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/8 sztuki (14g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (12g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

Sposób przygotowania:

Wlać 3 litry wody do garnka. Nastawić wodę, wrzucić umyte udka. Po kolei kroić wszystkie warzywa i wrzucać je do garnka. Dodać ziele angielskie i liść laurowy, a następnie sól i pieprz do smaku. Po wrzuceniu warzyw zostawić rosół na małym gazie na 1-1.5 godziny. Podawać z makaronem.

PRZEPIS: Schab duszony w sosie własnym, ziemniaki i surówka z marchewki i selera (Alergeny: gluten, seler, jaja) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 2/3 łyżki (7g)
- Marchew - 2/3 sztuki (25g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/4 łyżki (12ml)
- Majeranek, suszony - 1 i 2/3 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (25g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, średnie - 2 sztuki (180g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/7 porcji (35g)
- Majonez light - 1/3 łyżki (10g)

Sposób przygotowania:

Przygotować schab i podawać z ziemniakami i surówką