plan ŻYWIENIOWY

Przedszkole

05.01.2026 - 09.01.2026

SPÓŁDZIELNIA SOCJALNA
TRADYCJE REGIONALNE

poniedziałek (2026-01-05)	środa (2026-01-07)	czwartek (2026-01-08)	piątek (2026-01-09)
Śniadanie	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**
Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb pszenno-żytni z masłem , szynką drobiową i pomidorem (Alergeny: gluten, laktoza) Pomarańcza	Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Weka z masłem, serem żółtym i papryką (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Gruszka	Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb kukurydziany z masłem, szynką konserwową i sałatą zieloną (Alergeny: laktoza, gluten) Jabłko	Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb graham z masłem i twarożkiem ogórkowym z koperkiem (Alergeny: gluten, laktoza) Banan
Obiad	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**
Zupa koperkowa z zacierką (Alergeny: gluten, laktoza, seler, jaja) Gulasz drobiowy z kaszą i brokuły gotowane (Alergeny: gluten, seler) Kompot	Zupa z groszku łuskanego z makaronem (Alergeny: seler, gluten, jaja) Ryż z prażonymi jabłkami i cynamonem (Alergeny: laktoza, gluten) Kompot	Zupa kalafiorowa z ryżem (Alergeny: laktoza, seler) Kotlet schabowy panierowany w sezamie, ziemniaki i surówka różowa (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) Kompot	Zalewajka po krakowsku (Alergeny: laktoza, jaja, seler) Ryba panierowana miruna z ziemniakami i surówka z kapusty kiszonej (Alergeny: ryby, gluten, jaja, seler) Kompot
Podwieczorek	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**
Budyń śmietankowy, biszkopty (Alergeny: laktoza, gluten)	Bułka grahamka z masłem, pasztetem drobiowym i ogórkiem zielonym (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) Herbata owocowa	Koktajl waniliowy, herbatniki maślane (Alergeny: laktoza, gluten, jaja)	Ciasto ucierane z owocami i kruszonką (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) Woda źródlana

poniedziałek (2026-01-05)	**środa** (2026-01-07)	**czwartek** (2026-01-08)	**piątek** (2026-01-09)
Energia: Kcal **1002 = 4201 kJ** Kcal z tłuszczy **25,63 %** Kcal z białka **14,53 %** Kcal z węglowodanów **62,30 %** **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: **156,05 g** Błonnik: **20,34 g** Skrobia: **58,09 g** **Białko:** Białko ogółem: **36,41 g** Białko roślinne: **9,20 g** Białko zwierzęce: **10,32 g** **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: **28,53 g** Cholesterol: **52,80 mg**	**Energia:** Kcal **1058 = 4440 kJ** Kcal z tłuszczy **25,69 %** Kcal z białka **12,18 %** Kcal z węglowodanów **65,59 %** **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: **173,49 g** Błonnik: **19,13 g** Skrobia: **81,94 g** **Białko:** Białko ogółem: **32,21 g** Białko roślinne: **18,61 g** Białko zwierzęce: **3,59 g** **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: **30,20 g** Cholesterol: **73,30 mg**	**Energia:** Kcal **1029 = 4317 kJ** Kcal z tłuszczy **28,10 %** Kcal z białka **12,70 %** Kcal z węglowodanów **62,09 %** **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: **159,73 g** Błonnik: **18,27 g** Skrobia: **62,66 g** **Białko:** Białko ogółem: **32,67 g** Białko roślinne: **13,18 g** Białko zwierzęce: **11,76 g** **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: **32,13 g** Cholesterol: **102,30 mg**	**Energia:** Kcal **1052 = 4408 kJ** Kcal z tłuszczy **28,35 %** Kcal z białka **13,42 %** Kcal z węglowodanów **60,71 %** **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: **159,66 g** Błonnik: **13,60 g** Skrobia: **93,16 g** **Białko:** Białko ogółem: **35,30 g** Białko roślinne: **9,49 g** Białko zwierzęce: **9,40 g** **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: **33,14 g** Cholesterol: **151,69 mg**

05.01.2026 (poniedziałek)

Śniadanie (E: 234kcal, B o.: 6.78g, T: 8.13g, W o.: 34.77g)

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 pomidorem (Alergeny: gluten, laktoza) (E: 138kcal, B o.: 3.93g, T: 6.2g, W o.: 17.15g)	1 porcja
Pomarańcza (E: 47kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 11.3g)	1/3 sztuki (100g)

Obiad (E: 598kcal, B o.: 22.75g, T: 16.92g, W o.: 93.7g)

Zupa koperkowa z zacierką (Alergeny: gluten, laktoza, seler, jaja) (E: 146kcal, B o.: 4.74g, T: 6.22g, W o.: 21.07g)	1 porcja
Gulasz drobiowy z kaszą i brokuły gotowane (Alergeny: gluten, seler) (E: 388kcal, B o.: 17.07g, T: 10.38g, W o.: 55.57g)	1 porcja
Kompot (E: 64kcal, B o.: 0.94g, T: 0.32g, W o.: 17.06g)	1 porcja

Podwieczorek (E: 170kcal, B o.: 6.88g, T: 3.48g, W o.: 27.58g)

Budyń śmietankowy, biszkopty (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 170kcal, B o.: 6.88g, T: 3.48g, W o.: 27.58g)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1002 kcal	Białko ogółem:	36.41 g
Tłuszcz:	28.53 g	Węglowodany ogółem:	156.05 g
Błonnik pokarmowy:	20.34 g		

07.01.2026 (środa)

Śniadanie (E: 301kcal, B o.: 10.57g, T: 11.64g, W o.: 40.03g)

Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) (E: 87kcal, B o.: 4.51g, T: 4.49g, W o.: 7.28g)	1 porcja
Weka z masłem, serem żółtym i papryką (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 156kcal, B o.: 5.46g, T: 6.95g, W o.: 18.35g)	1 porcja
Gruszka (E: 58kcal, B o.: 0.6g, T: 0.2g, W o.: 14.4g)	3/4 sztuki (100g)

Obiad (E: 594kcal, B o.: 16.7g, T: 10.9g, W o.: 113.9g)

Zupa z groszku łuskanego z makaronem (Alergeny: seler, gluten, jaja) (E: 236kcal, B o.: 11.61g, T: 5.74g, W o.: 38.84g)	1 porcja
Ryż z prażonymi jabłkami i cynamonem (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 345kcal, B o.: 4.96g, T: 5.11g, W o.: 71.83g)	1 porcja
Kompot (E: 13kcal, B o.: 0.13g, T: 0.05g, W o.: 3.23g)	1 porcja

Podwieczorek (E: 163kcal, B o.: 4.94g, T: 7.66g, W o.: 19.56g)

Bułka grahamka z masłem, pasztetem drobiowym i ogórkiem zielonym (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 162kcal, B o.: 4.92g, T: 7.66g, W o.: 19.47g)	1 porcja
Herbata owocowa (E: 1kcal, B o.: 0.02g, T: 0g, W o.: 0.09g)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1058 kcal	**Białko ogółem:**	32.21 g
Tłuszcz:	30.2 g	**Węglowodany ogółem:**	173.49 g
Błonnik pokarmowy:	19.13 g		

08.01.2026 (czwartek)

Śniadanie (E: 257kcal, B o.: 6.43g, T: 11.17g, W o.: 33.46g)

Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 49kcal, B o.: 1.95g, T: 1.73g, W o.: 6.32g)	1 porcja
Chleb kukurydziany z masłem, szynką konserwową i sałatą zieloną (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 158kcal, B o.: 4.08g, T: 9.04g, W o.: 15.04g)	1 porcja
Jabłko (E: 50kcal, B o.: 0.4g, T: 0.4g, W o.: 12.1g)	2/3 sztuki (100g)

Obiad (E: 549kcal, B o.: 19.97g, T: 14.65g, W o.: 90.54g)

Zupa kalafiorowa z ryżem (Alergeny: laktoza, seler) (E: 152kcal, B o.: 4.31g, T: 4.59g, W o.: 24.42g)	1 porcja
Kotlet schabowy panierowany w sezamie, ziemniaki i surówka różowa (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 340kcal, B o.: 14.92g, T: 9.81g, W o.: 51.02g)	1 porcja
Kompot (E: 57kcal, B o.: 0.74g, T: 0.25g, W o.: 15.1g)	1 porcja

Podwieczorek (E: 223kcal, B o.: 6.27g, T: 6.31g, W o.: 35.73g)

Koktajl waniliowy, herbatniki maślane (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) (E: 223kcal, B o.: 6.27g, T: 6.31g, W o.: 35.73g)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1029 kcal	**Białko ogółem:**	32.67 g
Tłuszcz:	32.13 g	**Węglowodany ogółem:**	159.73 g
Błonnik pokarmowy:	18.27 g		

09.01.2026 (piątek)

Śniadanie (E: 372kcal, B o.: 12.19g, T: 14.77g, W o.: 49.89g)

Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) (E: 87kcal, B o.: 4.51g, T: 4.49g, W o.: 7.28g)	1 porcja
Chleb graham z masłem i twarożkiem ogórkowym z koperkiem (Alergeny: gluten, laktoza) (E: 188kcal, B o.: 6.68g, T: 9.98g, W o.: 19.11g)	1 porcja
Banan (E: 97kcal, B o.: 1g, T: 0.3g, W o.: 23.5g)	3/4 sztuki (100g)

Obiad (E: 470kcal, B o.: 18.21g, T: 12.41g, W o.: 74.19g)

Zalewajka po krakowsku (Alergeny: laktoza, jaja, seler) (E: 167kcal, B o.: 5.32g, T: 6.94g, W o.: 21.54g)	1 porcja
Ryba panierowana miruna z ziemniakami i surówka z kapusty kiszonej (Alergeny: ryby, gluten, jaja, seler) (E: 290kcal, B o.: 12.76g, T: 5.42g, W o.: 49.42g)	1 porcja
Kompot (E: 13kcal, B o.: 0.13g, T: 0.05g, W o.: 3.23g)	1 porcja

Podwieczorek (E: 210kcal, B o.: 4.9g, T: 5.96g, W o.: 35.58g)

Ciasto ucierane z owocami i kruszonką (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) (E: 210kcal, B o.: 4.9g, T: 5.96g, W o.: 35.58g)	1 porcja
Woda źródlana (E: 0kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 0g)	1/3 szklanki (100ml)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1052 kcal	**Białko ogółem:**	35.3 g
Tłuszcz:	33.14 g	**Węglowodany ogółem:**	159.66 g
Błonnik pokarmowy:	13.6 g		

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 pomidorem (Alergeny: gluten, laktoza) - 1 porcja

- Chleb pszenny - 1 i 1/4 kromki (30g)
- Pomidor - 1/8 sztuki (15g)
- Szynka drobiowa, mielona - 1/2 plastra (10g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)

Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki

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

- Makaron zacierka - 1/6 szklanki (25g)
- Marchew - 3/4 sztuki (35g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (4ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Pieprz czarny - 6 szczypt (6g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - 5 szczypt (5g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Koper, świeży - 6 i 1/4 łyżeczki (25g)

Sposób przygotowania:

Warzywa umyć i obrać. Zetrzeć je na dużych oczkach. Pora pokroić w plasterki. Wszystkie warzywa poddusić 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: Gulasz drobiowy z kaszą i brokuły gotowane (Alergeny: gluten, seler) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Brokuły - 1/7 sztuki (65g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1/4 sztuki (28g)
- Jabłko - 1/8 sztuki (10g)
- Olej rzepakowy - 3/4 łyżki (8ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Kasza gryczana, biała - 2/3 woreczka (65g)

Sposób przygotowania:

Przygotować gulasz i podawać z kaszą i surówką

PRZEPIS: Kompot - 1 porcja

- Maliny - 2/3 garści (45g)
- Truskawki - 1/3 szklanki (45g)
- Miód - 1/3 łyżki (10g)

Sposób przygotowania:

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

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

- Biszkopty - 8 i 1/3 sztuki (25g)
- Budyń, o smaku śmietankowym Gellwe - 3/4 opakowania (35g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)

Sposób przygotowania:

Przygotować budyń i podawać z wafitkami.

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: Weka z masłem, serem żółtym i papryką (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Bułka pszenna zwykła - 1/3 sztuki (30g)
- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (15g)
- Ser gouda - 1/3 plastra (10g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)

Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki.

PRZEPIS: Zupa z groszku łuskanego z makaronem (Alergeny: seler, gluten, jaja) - 1 porcja

- Makaron dwujajeczny - 1/5 szklanki (15g)
- Groch łuskany, połówki - 1/7 szklanki (25g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (4ml)
- Pieprz czarny - 5 szczypt (5g)
- Natka pietruszki, suszona - 3 i 1/3 łyżeczki (10g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/2 szklanki (45g)

Sposób przygotowania:

Przygotować zupę

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

- Jabłko - 1/2 sztuki (85g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Miód pszczeli - 2/3 łyżki (15g)
- Cynamon, mielony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Ryż biały - 1/3 szklanki (60g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)

Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Bułka grahamka z masłem, pasztetem drobiowym i ogórkiem zielonym (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) - 1 porcja

- Bułki grahamki - 1/3 sztuki (30g)
- Ogórki konserwowe - 1 sztuka (10g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Pasztet z kurczaka - 3/4 plastra (15g)

Sposób przygotowania:

Przygotować bułkę, posmarować masłem i pasztetem, dodać ogórka kiszonego.

PRZEPIS: Herbata owocowa - 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

Zaparzyć herbatę.

PRZEPIS: Chleb kukurydziany z masłem, szynką konserwową i sałatą zieloną (Alergeny: laktoza, gluten) - 1 porcja

- Chleb z mąki kukurydzianej - 3/4 kromki (30g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Szynka konserwowa - 1/2 plastra (10g)
- Sałata zielona, liście - 4 liście (20g)

Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki.

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

- Bulion warzywny - 3/4 szklanki (200ml)
- Kalafior - 1/6 porcji (35g)
- Koper ogrodowy - 3 i 3/4 łyżeczki (15g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Szafran, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (20g)
- Sól biała - 3 szczypty (3g)
- Cebula dymka - 3/4 sztuki (15g)
- Masło ekstra - 1/5 plastra (2g)
- Gałka muszkatołowa, mielona - 6 szczypt (6g)

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: Kotlet schabowy panierowany w sezamie, ziemniaki i surówka różowa (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Sezam, nasiona - 1 i 1/4 łyżeczki (6g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Kapusta czerwona - 1/3 szklanki (45g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/8 porcji (30g)
- Majonez light - 1/6 łyżki (4g)

Sposób przygotowania:

Przygotować kotleta i podawać z ziemniakami i surówką.

PRZEPIS: Koktajl waniliowy, herbatniki maślane (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) - 1 porcja

- Banan - 1/2 sztuki (55g)
- Herbatniki - 4 sztuki (20g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/2 szklanki (120ml)
- Laska wanilii - 1 sztuka (3g)

Sposób przygotowania:

Przygotować koktajl.

PRZEPIS: Chleb graham z masłem i twarożkiem ogórkowym z koperkiem (Alergeny: gluten, laktoza) - 1 porcja

- Chleb pszenny - 1 i 1/4 kromki (30g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Ogórek - 1/8 sztuki (15g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Ser twarogowy, chudy - 1/2 plastra (15g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Koper, świeży - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)

Sposób przygotowania:

Ogórka obrać i zetrzeć. Ser rozdrobnić widelcem i wymieszać z ogórkiem, oliwą, jogurtem i koperkiem. Twarożkiem posmarować pieczywo.

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

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/8 sztuki (5g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Ziemniaki, późne - 1/2 sztuki (45g)
- Żurek - (40ml)
- Jaja gotowane - 1/3 sztuki (15g)
- Boczek, gotowany - 1/5 plastra (2g)

Sposób przygotowania:

Przygotować zupę.

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

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Kapusta kiszona, w zalewie, słoik - 1/4 szklanki (30g)
- Miruna, filet - 1/8 sztuki (40g)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (4ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)
- Ziemniaki - 2 i 1/2 sztuki (225g)

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: Ciasto ucierane z owocami i kruszonką (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 2 łyżki (25g)
- Borówka amerykańska, surowa - 1/3 garści (15g)
- Cukier waniliowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (25ml)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (4ml)
- Proszek do pieczenia - 1 i 1/2 łyżeczki (6g)
- Truskawki - 1/6 szklanki (25g)

Sposób przygotowania:

Przygotować ciasto.