plan ŻYWIENIOWY

Przedszkole

22.12.2025 - 23.12.2025

SPÓŁDZIELNIA SOCJALNA
TRADYCJE REGIONALNE

poniedziałek (2025-12-22)	wtorek (2025-12-23)
Śniadanie	**Śniadanie**
Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb graham z masłem, szynką konserwową i pomidorem (Alergeny: laktoza, gluten) Banan	Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb kukurydziany z masłem, serem żółtym i ogórkiem zielonym (Alergeny: laktoza, gluten) Mandarynki
Obiad	**Obiad**
Zupa meksykańska (Alergeny: gluten, jaja, seler) Makaron z serem białym na słodko (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) Kompot	Zupa kalafiorowa z makaronem (Alergeny: laktoza, jaja, seler, gluten) Pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym, ryż i surówka z buraczków (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) Kompot
Podwieczorek	**Podwieczorek**
Bułeczka pszenna z masłem, pasztetem drobiowym i papryką (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Herbata owocowa	Bułeczka z kruszonką (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) Woda źródlana

poniedziałek (2025-12-22)	wtorek (2025-12-23)
Energia: Kcal 1015 = 4251 kJ Kcal z tłuszczy 27,08 % Kcal z białka 13,63 % Kcal z węglowodanów 61,45 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 155,93 g Błonnik: 17,60 g Skrobia: 21,61 g **Białko:** Białko ogółem: 34,58 g Białko roślinne: 7,97 g Białko zwierzęce: 11,01 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 30,54 g Cholesterol: 80,00 mg	**Energia:** Kcal 1035 = 4356 kJ Kcal z tłuszczy 28,29 % Kcal z białka 13,54 % Kcal z węglowodanów 61,07 % **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 158,03 g Błonnik: 15,01 g Skrobia: 76,86 g **Białko:** Białko ogółem: 35,04 g Białko roślinne: 13,89 g Białko zwierzęce: 7,37 g **Tłuszcz:** Tłuszcz ogółem: 32,53 g Cholesterol: 168,48 mg

22.12.2025 (poniedziałek)

Śniadanie (E: 286kcal, B o.: 7.18g, T: 9.39g, W o.: 44.91g)

Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 49kcal, B o.: 1.95g, T: 1.73g, W o.: 6.32g)	1 porcja
Chleb graham z masłem, szynką konserwową i pomidorem (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 140kcal, B o.: 4.23g, T: 7.36g, W o.: 15.09g)	1 porcja
Banan (E: 97kcal, B o.: 1g, T: 0.3g, W o.: 23.5g)	3/4 sztuki (100g)

Obiad (E: 578kcal, B o.: 24.01g, T: 14.17g, W o.: 92.19g)

Zupa meksykańska (Alergeny: gluten, jaja, seler) (E: 161kcal, B o.: 6.84g, T: 5.49g, W o.: 22.42g)	1 porcja
Makaron z serem białym na słodko (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) (E: 360kcal, B o.: 16.43g, T: 8.43g, W o.: 54.67g)	1 porcja
Kompot (E: 57kcal, B o.: 0.74g, T: 0.25g, W o.: 15.1g)	1 porcja

Podwieczorek (E: 151kcal, B o.: 3.39g, T: 6.98g, W o.: 18.83g)

Bułeczka pszenna z masłem, pasztetem drobiowym i papryką (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 150kcal, B o.: 3.37g, T: 6.98g, W o.: 18.74g)	1 porcja
Herbata owocowa (E: 1kcal, B o.: 0.02g, T: 0g, W o.: 0.09g)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1015 kcal	**Białko ogółem:**	34.58 g
Tłuszcz:	30.54 g	**Węglowodany ogółem:**	155.93 g
Błonnik pokarmowy:	17.6 g		

23.12.2025 (wtorek)

Śniadanie (E: 311kcal, B o.: 9.94g, T: 15.58g, W o.: 33.67g)

Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) (E: 87kcal, B o.: 4.51g, T: 4.49g, W o.: 7.28g)	1 porcja
Chleb kukurydziany z masłem, serem żółtym i ogórkiem zielonym (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 179kcal, B o.: 4.83g, T: 10.89g, W o.: 15.19g)	1 porcja
Mandarynki (E: 45kcal, B o.: 0.6g, T: 0.2g, W o.: 11.2g)	1 i 1/2 sztuki (100g)

Obiad (E: 533kcal, B o.: 19.41g, T: 13.23g, W o.: 90.16g)

Zupa kalafiorowa z makaronem (Alergeny: laktoza, jaja, seler, gluten) (E: 157kcal, B o.: 5.33g, T: 5.42g, W o.: 23.53g)	1 porcja
Pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym, ryż i surówka z buraczków (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 319kcal, B o.: 13.34g, T: 7.56g, W o.: 51.53g)	1 porcja
Kompot (E: 57kcal, B o.: 0.74g, T: 0.25g, W o.: 15.1g)	1 porcja

Podwieczorek (E: 191kcal, B o.: 5.69g, T: 3.72g, W o.: 34.2g)

Bułeczka z kruszonką (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) (E: 191kcal, B o.: 5.69g, T: 3.72g, W o.: 34.2g)	1 porcja
Woda źródlana (E: 0kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 0g)	1/3 szklanki (100ml)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1035 kcal	**Białko ogółem:**	35.04 g
Tłuszcz:	32.53 g	**Węglowodany ogółem:**	158.03 g
Błonnik pokarmowy:	15.01 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 graham z masłem, szynką konserwową i pomidorem (Alergeny: laktoza, gluten) - 1 porcja

- Pomidor - 1/8 sztuki (10g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Chleb graham - 1 kromka (30g)
- Szynka konserwowa - 1/2 plastra (10g)

Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki

PRZEPIS: Zupa meksykańska (Alergeny: gluten, jaja, seler) - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/8 sztuki (10g)
- Bulion warzywny - 3/4 szklanki (200ml)
- Cebula - 1/7 sztuki (15g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Makaron łazanki - 1/8 szklanki (6g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 1/3 łyżki (5g)
- Papryka chili - (0g)
- Pomidor - 1/8 sztuki (15g)
- Liście kolendry, suszone - 1 i 2/3 łyżeczki (5g)
- Kurkuma, mielona - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Kukurydza, konserwowa - 3/4 łyżki (15g)
- Papryka chili, suszona - (0g)

Sposób przygotowania:

Piersi kurczaka oczyścić z błonek i kostek, następnie pokroić na małe kawałeczki. Doprawić solą, obtoczyć w mieszance mąki, kurkumy i chili w proszku. Odłożyć. Zagotować bulion w średnim garnku i trzymać go na minimalnym ogniu pod przykryciem. Kukurydzę z puszki wyłożyć na sitko i przepłukać wodą. Pomidory sparzyć, obrać, wykroić gniazdo nasienne, usunąć pestki, a miąższ zmiksować (można zastąpić pomidorami z puszki). Cebulę pokroić w kosteczkę. Rozgrzać dużą i głęboką patelnię, dodać masło, cebulę oraz papryczkę chili. Smażyć na umiarkowanym ogniu przez około 4 minuty, aż cebula będzie szklista, pod koniec dodać drobno posiekany czosnek. Zwiększyć ogień, dodać piersi kurczaka i obsmażać przez około 1,5 minuty. Następnie dodać kukurydzę i pomidory, smażyć razem przez minutę. Wlać 1 szklankę gorącego bulionu i zagotować. Gotować przez około 3 minuty. Zawartość patelni przełożyć do reszty gorącego bulionu w garnku i zagotować na większym ogniu. Gotować przez 2 minuty. Odlać 1 szklankę zupy (bez kurczaka) i zmiksować ją blenderem. Przelać do reszty zupy, zagotować. Gotować jeszcze przez około 1 - 2 minuty, następnie dodać posiekaną kolendrę i wymieszać.

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

- Cukier - 3/4 łyżki (10g)
- Makaron pełnoziarnisty - 3/4 szklanki (65g)
- Ser twarogowy, chudy - 1 i 1/3 plastra (40g)
- 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 - 1/2 garści (35g)
- Truskawki - 1/4 szklanki (35g)
- Miód - 1/3 łyżki (10g)

Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Bułeczka pszenna z masłem, pasztetem drobiowym i papryką (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Bułka pszenna zwykła - 1/3 sztuki (30g)
- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (15g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Pasztet podlaski z kurczaka - 1/2 łyżki (10g)

Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki.

PRZEPIS: Herbata owocowa - 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

Zaparzyć herbatę.

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 kukurydziany z masłem, serem żółtym i ogórkiem zielonym (Alergeny: laktoza, gluten) - 1 porcja

- Chleb z mąki kukurydzianej - 3/4 kromki (30g)
- Ogórek - 1/8 sztuki (15g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Ser żółty z kminkiem - 1/2 plastra (10g)

Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki.

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

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

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 makaronem i posiekanym koperkiem.

PRZEPIS: Pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym, ryż i surówka z buraczków (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Bulion warzywny - 1/7 szklanki (30ml)
- Burak - 2/3 sztuki (65g)
- Mięso mielone, wieprzowe z szynki - 1/5 szklanki (30g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Pietruszka, liście - 2 i 1/2 łyżeczki (15g)
- Pieprz czarny - 5 szczypt (5g)
- Ryż biały - 1/4 szklanki (45g)
- Sól biała - 5 szczypt (5g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Passata - 1/8 szklanki (20g)

Sposób przygotowania:

Przygotować pulpety, podawać z ryżem i surówką

PRZEPIS: Bułeczka z kruszonką (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3 łyżki (35g)
- Cukier - 1/3 łyżki (4g)
- Cukier puder - 1/3 łyżki (3g)
- Drożdże piekarskie, prasowane - 1/8 kostki (2g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Masło ekstra - 1/5 plastra (2g)

Sposób przygotowania:

Przygotować bułeczki. Posypać kruszonką.