

PRZEDSZKOLE: 16.12-20.12.2024

Wykaz alergenów występujących w potrawach: 1 - zboża zawierające gluten; 2 - skorupiaki i produkty pochodne; 3 - jaja i produkty pochodne; 4 - ryby i produkty pochodne; 5 - orzeszki ziemne i produkty pochodne; 6 - soja i produkty pochodne; 7 - mleko i produkty pochodne; 8 - orzechy; 9 - seler i produkty pochodne; 10 - gorczyca i produkty pochodne; 11- sezam i produkty pochodne; 12 - dwutlenek siarki i siarczyny; 13 - łubin i produkty pochodne; 14 - mięczaki i produkty pochodne

STAŁY DOSTĘP DO PŁYNÓW ZAPEWNIĄ PLACÓWKĄ

Śniadanie

Obiad

Podwieczorek

Poniedziałek 16.12.2024

Płatki ryżowe na mleku [7] (100g)
Pieczywo pszenno-żytnie [1] (20g)
Pieczywo pszenne [1] (20g)
Masło śmietankowe [7] (5g)
Łopatka wieprzowa w pietruszce [9,10] (20g)
Ser żółty, gouda [7] (20g)
Sałata (10g)
Herbata owocowa (200ml) z cukrem (3g)

Zupa grochowa [9] (300ml)
Pierogi z serem [1,3,7] (150g) z sosem jogurtowo- truskawkowym [7] (30ml)
Jabłko (80g)
Kompot z czarnej porzeczki (200ml) z cukrem (3g)

Bułka angelka [1,7] (20g)
Masło śmietankowe [7] (5g)
Kiełbasa szynkowa [9,10] (20g)
Ogórek zielony (20g)
Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)

E:1087,45kcal; B:53,45g; T:39,89g; W:139,05g; w tym błonnik:13,59g

Wtorek 17.12.2024

Kakao na mleku [7] (200ml) z cukrem (3g)
Pieczywo graham [1] (20g)
Pieczywo wieloziarniste [1,11] (20g)
Masło śmietankowe [7] (5g)
Szynka drobiowo- miodowa [9,10] (20g)
Dżem owocowy niskosłodzony (20g)
Rzodkiewka (20g)
Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)

Zupa ryżowa z warzywami [9] (300ml)
Kotlet schabowy panierowany smażony [1,3,9] (60g)
Ziemniaki, gotowane (150g)
Surówka z białej kapusty z koperkiem [7] (100g)
Kompot truskawkowy (200ml) z cukrem (3g)

Budyń na mleku (100g) z owocami świeżymi/ mrożonymi [1,3,7] (50g)
Herbatniki pszenne [1,3,5,6,7,8,11] (3szt)

E:1022,94kcal; B:42,99g; T:31,65g; W:167,44g; w tym błonnik:14,77g

Środa 18.12.2024

Płatki jaglane na mleku [7] (100g)
Pieczywo pszenne [1] (20g)
Pieczywo graham [1] (20g)
Masło śmietankowe [7] (5g)
Pasta mięsno- warzywna [9,10] (20g)
Pieczeń drobiowa [9,10] (20g)
Ogórek kiszony [10] (20g)
Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)

Zupa ogórkowa z makaronem pszennym [1,7,9] (300ml)
Kotlet wieprzowy, mielony, duszony [1,3,9] (60g)
Ziemniaki, gotowane (150g)
Surówka z czerwonej kapusty i marchwi (100g)
Kompot śliwkowy (200ml) z cukrem (3g)

Jogurt owocowy (jogurt naturalny (120g) + świeże/ mrożone owoce (30g)) [7] (150g)
Chrupki kukurydziane (3szt)

E:1093,33kcal; B:37,91g; T:37,11g; W:165,07g; w tym błonnik:15,29g

Czwartek 19.12.2024

Płatki kukurydziane na mleku [1,7] (100g)
Pieczywo pszenno-żytnie [1] (20g)
Pieczywo graham [1] (20g)
Masło śmietankowe [7] (5g)
Kiełbasa wieprzowa żywiecka [9,10] (20g)
Twaróg, półtłusty [7] (20g)
Papryka czerwona (20g)
Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)

Zupa krupnik z kaszą jęczmienną i warzywami [1,9] (300ml)
Udko z kurczaka, gotowane [9] (60g) w sosie koperkowym [1,7,9] (20ml)
Ziemniaki, gotowane (150g)
Surówka z marchwi i jabłka (100g)
Kompot wieloowocowy (200ml) z cukrem (3g)

Salatka owocowa (80g) z jogurtem naturalnym [7] (10g)
Babka piaskowa [1,3,7] (40g)

E:1083,79kcal; B:42,54g; T:38,28g; W:157,20g; w tym błonnik:16,54g

Piątek 20.12.2024

Płatki owsiane na mleku [1,7] (100g)
Pieczywo pszenno-żytnie [1] (20g)
Pieczywo pszenne [1] (20g)
Masło śmietankowe [7] (5g)
Pasta jajeczna z majonezem [3,10] (20g)
Szynka wieprzowa gotowana [9,10] (20g)
Rzodkiewka (20g)
Herbata owocowa (200ml) z cukrem (3g)

Zupa barszcz biały z makaronem pszennym [1,7,9] (300ml)
Roladka rybna z serkiem śmietankowym panierowana smażona [1,3,4,7,9] (60g)
Ziemniaki, gotowane (150g)
Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką (100g)
Kompot jabłkowy (200ml) z cukrem (3g)

Kasza manna na mleku (100g) ze świeżymi/ mrożonymi owocami [1,7] (50g)
Biszkopty pszenne [1,3,5,6,7,8,11] (3 szt.)

E:1092,85kcal; B:42,60g; T:33,04g; W:168,76g; w tym błonnik:14,18g

PRZEDSZKOLE: 09.12-13.12.2024

Wykaz alergenów występujących w potrawach: 1 - zboża zawierające gluten; 2 - skorupiaki i produkty pochodne; 3 - jaja i produkty pochodne; 4 - ryby i produkty pochodne; 5 - orzeszki ziemne i produkty pochodne; 6 - soja i produkty pochodne; 7 - mleko i produkty pochodne; 8 - orzechy; 9 - seler i produkty pochodne; 10 - gorczyca i produkty pochodne; 11- sezam i produkty pochodne; 12 - dwutlenek siarki i siarczyny; 13 - łubin i produkty pochodne; 14 - mięczaki i produkty pochodne

STAŁY DOSTĘP DO PŁYNÓW ZAPEWNIĄ PLACÓWKĄ

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 09.12.2024		
Kluski lane na mleku [1,3,7] (100g) Pieczywo pszenne [1] (20g) Pieczywo graham [1] (20g) Masło śmietankowe [7] (5g) Szynka wieprzowa mielona [9,10] (20g) Ser topiony, gouda [7] (20g) Sałata (10g) Herbata owocowa (200ml) z cukrem (3g)	Zupa fasolowa [9] (300ml) Twarożek półtłusty [7] (80g) z rzodkiewką i szczypiorkiem (20g) Ziemniaki, gotowane (150g) Jabłko (80g) Kompot wiśniowy (200ml) z cukrem (3g)	Bułka angelka [1,7] (20g) Masło śmietankowe [7] (5g) Dżem owocowy niskosłodzony (20g) Gruszka (20g) Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)

E:983,17kcal; B:47,49g; T:25,46g; W:155,70g; w tym błonnik:16,51g

Wtorek 10.12.2024

Kawa zbożowa z mlekiem [1,7] (200ml) i cukrem (3g) Pieczywo graham [1] (20g) Pieczywo wieloziarniste [1,11] (20g) Masło śmietankowe [7] (5g) Pieczeń drobiowa [9,10] (20g) Paszтетowa wieprzowa [6,9,10] (20g) Ogórek kiszony [10] (20g) Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)	Zupa brokułowa z ziemniakami [1,7,9] (300ml) Schab wieprzowy, gotowany [9] (60g) w sosie koperkowym [1,7,9] (20ml) Ryż biały, gotowany (150g) Surówka z marchwi, pora i jabłka (100g) Kompot śliwkowy z cukrem (200ml) z cukrem (3g)	Kisiel (100g) ze świeżymi/ mrożonymi owocami (50g) Chrupki kukurydziane (3szt)
--	--	---

E:1190,11kcal; B:48,18g; T:32,00g; W:187,97g; w tym błonnik:14,90g

Środa 11.12.2024

Kasza kukurydziana na mleku [1,7] (100g) Pieczywo pszenno-żytnie [1] (20g) Pieczywo pszenne [1] (20g) Masło śmietankowe [7] (5g) Wędlina łopatkowa [9,10] (20g) Pasta z ryby wędzonej z twarogiem [4,7] (20g) Rzodkiewka (20g) Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)	Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty [9] (300ml) Makaron pszenny bezjajeczny [1] (80g) z mięsem mielonym wieprzowym [9] (60g) i sosem bolońskim z warzywami [1,9] (20g) Jabłko (80g) Kompot truskawkowy (200ml) z cukrem (3g)	Ryż na mleku (100g) ze świeżymi/ mrożonymi owocami [7] (50g)
--	---	--

E:1003,38kcal; B:40,46g; T:30,65g; W:152,22g; w tym błonnik:12,32g

Czwartek 12.12.2024

Płatki jaglane na mleku [7] (100g) Pieczywo pszenno-żytnie [1] (20g) Pieczywo graham [1] (20g) Masło śmietankowe [7] (5g) Ser żółty, gouda [7] (20g) Łopátka wieprzowa delikatesowa [9,10] (20g) Pomidor (20g) Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)	Zupa koperkowa z makaronem pszennym [1,7,9] (300ml) Filet drobiowy, panierowany smażony [1,3,9] (60g) Ziemniaki, gotowane (150g) Surówka z kapusty pekińskiej i marchwi (100g) Kompot wieloowocowy (200ml) z cukrem (3g)	Ciasto piernik [1,3,7] (50g) (wyrób własny) Mandarynka (60g) Kawa zbożowa na mleku [7] (200ml) z cukrem (3g)
--	--	--

E:1180,76kcal; B:51,37g; T:40,49g; W:165,99g; w tym błonnik:15,04g

Piątek 13.12.2024

Zacierka na mleku [1,3,7] (100g) Pieczywo pszenno-żytnie [1] (20g) Pieczywo pszenne [1] (20g) Masło śmietankowe [7] (5g) Twaróg, półtłusty [7] (20g) Szynka drobiowo- miodowa [9,10] (20g) Rzodkiewka (20g) Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)	Zupa barszcz ukraiński z warzywami [7,9] (300ml) Kotlet rybny panierowany smażony [1,3,4,9] (60g) Ziemniaki, gotowane (150g) Surówka z kiszonej kapusty z marchewką (100g) Kompot jabłkowy (200ml) z cukrem (3g)	Jogurt grecki [7] (100g) z musli zbożowo-owocowym [1] (10g) i owocami sezonowymi (60g)
---	--	--

E:1019,95kcal; B:41,53g; T:35,61g; W:146,38g; w tym błonnik:14,80g

Zbigniew Kwiatkowski
KATERING i GASTRONOMIA
Powiercie 3, 62-600 Koło
DIETETYK
mgr Aleksandra Giełkowska