

PRZEDSZKOLE: 27.10-31.10.2025

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 - tlenki i produkty pochodne; 14 - mierniki i produkty pochodne

STAŁY DOSTĘP DO PŁYNÓW ZAPEWNIĄ PLACÓWKĄ

Śniadanie

Obiad

Podwieczorek

Poniedziałek 27.10.2025

Płatki ryżowe na mleku [7] (100g)

Pieczywo pszenno-żytnie [1] (20g)

Pieczywo pszenne [1] (20g)

Masło śmietankowe [7] (5g)

Łopatką wieprzową w pietruszce [9,10] (20g)

Ser żółty, gouda [7] (20g)

Salata (10g)

Herbata owocowa (200ml) z cukrem (3g)

Zupa grochowa [9] (300ml)

Pierogi z serem [1,3,7] (150g) z sosem

jogurtowo-owocowym [7] (30ml)

Jabłko (80g)

Kompot z czarnej porzeczki (200ml) z cukrem (3g)

Bułka angielska [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 28.10.2025

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 brokułowa z makaronem pszennym [1,7,9] (300ml)

Kotlet schabowy panierowany smażony

[1,3,9] (60g)

Ziemniaki, gotowane (150g)

Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką (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:1116,72kcal; B:46,39g; T:35,65g; W:177,25g; w tym błonnik:15,112g

Środa 29.10.2025

Płatki jaglane na mleku [7] (100g)

Pieczywo pszenne [1] (20g)

Pieczywo graham [1] (20g)

Masło śmietankowe [7] (5g)

Paszetowa wieprzowa [6,9,10] (20g)

Polędwica sopocka [9,10] (20g)

Ogórek kiszony [10] (20g)

Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)

Zupa ogórkowa z ziemniakami [1,7,9] (300ml)

Udka z kurczaka, gotowane [9] (60g) w sosie

ziołowym [1,7,9] (20ml)

Ryż biały, gotowany (150g)

Surówka z marchwi i jabłka (100g)

Kompot śliwkowy (200ml) z cukrem (3g)

Babka piaskowa [1,3,7] (40g)

Śliwka (60g)

Kawa zbożowa na mleku [1,7] (200ml) cukrem (3g)

E:1149,09kcal; B:46,18g; T:40,69g; W:159,33g; w tym błonnik:11,74g

Czwartek 30.10.2025

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)

Pomidor (20g)

Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)

Zupa jarzynowa z ziemniakami i fasolką

szparagową [1,7,9] (300ml)

Gołąbki [1,3,9] (60g) w sosie pomidorowym

[1,7,9] (20ml)

Ziemniaki, gotowane (150g)

Jabłko (80g)

Kompot wieloowocowy (200ml) z cukrem (3g)

Jogurt owocowy (jogurt naturalny (120g) +

świeże/ mrożone owoce (30g)) [7] (150g)

Chrupki kukurydziane (3szt)

E:1047,59kcal; B:42,16g; T:36,59g; W:153,57g; w tym błonnik:17,76g

Piątek 31.10.2025

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)

Rolada schabowa [9,10] (20g)

Rzodkiewka (20g)

Herbata owocowa (200ml) z cukrem (3g)

Zupa pieczarkowa z makaronem pszennym [1,7,9] (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)

Kasza manna na mleku (100g) ze świeżymi/

mrożonymi owocami [1,7] (50g)

Biszkopty pszenne [1,3,5,6,7,8,11] (3 szt.)

E:1104,55kcal; B:44,69g; T:32,14g; W:175,13g; w tym błonnik:17,91g

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

PRZEDSZKOLE: 03.11-07.11.2025

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 - seler i produkty pochodne; 9 - seler i produkty pochodne; 10 - gorczyca i produkty pochodne; 11- sezam i produkty pochodne; 12 - dwutlenek siarki i siarczyny; 13 - produkty pochodne; 14 - mięczaki i produkty pochodne

STAŁY DOSTĘP DO PŁYNÓW ZAPEWNIĄ PLACÓWKĄ

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 03.11.2025		
Kasza jaglana na mleku [1,7] (100g) Pieczywo pszenno-żytnie [1] (20g) Pieczywo graham [1] (20g) Masło śmietankowe [7] (5g) Pieczeń drobiowa [9,10] (20g) Ser żółty, gouda [7] (20g) Sałata (10g) Herbata owocowa (200ml) z cukrem (3g)	Zupa szczawiowa z jajkiem i ziemniakami [1,3,7,9] (300ml) Pulpet drobiowo-wieprzowy, gotowany [1,3,9] (60g) w sosie pomidorowym [1,7,9] (20ml) Ryż biały, gotowany (150g) Surówka z białej kapusty z koperkiem [7] (100g) Kompot wieloowocowy (200ml) z cukrem (3g)	Jogurt grecki [7] (100g) z musli zbożowo-owocowym [1] (10g) i owocami sezonowymi (60g)
E:1101,95kcal; B:41,67g; T:43,84g; W:148,69g; w tym błonnik:15,44g		
Wtorek 04.11.2025		
Kawa zbożowa na mleku [1,7] (200ml) z cukrem (3g) Pieczywo pszenno-żytnie [1] (20g) Pieczywo wieloziarniste [1,11] (20g) Masło śmietankowe [7] (5g) Szynkowa delikatesowa [9,10] (20g) Dżem owocowy niskosłodzony (20g) Pomidor (20g) Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)	Zupa pomidorowa z ryżem białym [1,7,9] (300ml) Wątróbka duszona z cebulką [1,9] (80g) Ziemniaki, gotowane (150g) Surówka wielowarzywna- kapusta, marchew, seler, ogórek kiszony, pietruszka [7,9] (100g) Kompot z czarnej porzeczki (200ml) z cukrem (3g)	Drożdżówka pszenna z białym serem [1,3,5,6,7] (60g) Gruszka (60g) Herbata owocowa (200ml) z cukrem (3g)
E:1077,15kcal; B:46,32g; T:33,52g; W:159,34g; w tym błonnik:15,30g		
Środa 05.11.2025		
Płatki kukurydziane na mleku [1,7] (100g) Pieczywo pszenno-żytnie [1] (20g) Pieczywo graham [1] (20g) Masło śmietankowe [7] (5g) Szynka drobiowo- miodowa [9,10] (20g) Pasta z ryby wędzonej z twarogiem [3,4,7] (20g) Ogórek kiszony [10] (20g) Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)	Zalewajka z ziemniakami [1,9] (300ml) Pieczeń ze schabu wieprzowego, duszona [9] (60g) w sosie pieczeniowym [1,9] (20ml) Kasza jęczmienna, gotowana [1] (150g) Surówka z czerwonej kapusty z marchewką (100g) Kompot truskawkowy (200ml) z cukrem (3g)	Koktajl mleczno- truskawkowy [7] (100ml) Biszkopty pszenne [1,3,5,6,7,8,11] (3 szt.)
E:1076,19kcal; B:47,54g; T:35,56g; W:150,04g; w tym błonnik:13,54g		
Czwartek 06.11.2025		
Zacierka na mleku [1,7] (100ml) Pieczywo pszenno-żytnie [1] (20g) Pieczywo graham [1] (20g) Masło śmietankowe [7] (5g) Wędlina łopatkowa [9,10] (20g) Jajko, gotowane [3] (20g) Pomidor (20g) Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)	Zupa rosół z makaronem pszennym [1,3,9] (300ml) Filet drobiowy, panierowany smażony [1,3,9] (60g) Ziemniaki, gotowane (150g) Sałata masłowa (70g) z jogurtem naturalnym [7] (30g) Kompot z śliwkowy (200ml) z cukrem (3g)	Płatki owsiane na mleku (100g) z musem jabłkowym [1,7] (50g)
E:1030,21kcal; B:48,16g; T:28,79g; W:156,02g; w tym błonnik:13,42g		
Piątek 07.11.2025		
Kasza gryczana biała na mleku [7] (100g) Pieczywo pszenne [1] (20g) Pieczywo pszenno-żytnie [1] (20g) Masło śmietankowe [7] (5g) Twaróg, półtłusty [7] (20g) Szynka wieprzowa gotowana [9,10] (20g) Rzodkiewka (20g) Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)	Zupa barszcz czerwony z makaronem pszennym [1,7,9] (300ml) Paluszki rybne panierowane smażone [1,4] (60g) Ziemniaki, gotowane (150g) Surówka z kiszonej kapusty z marchewką (100g) Kompot wiśniowy (200ml) z cukrem (3g)	Ciasto na maślanie z borówkami [1,3,7] (60g) Kakao na mleku [7] (200ml) z cukrem (3g)
E:1169,75kcal; B:48,92g; T:31,94g; W:183,39g; w tym błonnik:14,07g		