

PRZEDSZKOLE: 23.09-27.09.2024

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; 13 - łubin i produkty pochodne; 14 - mięczaki i produkty pochodne

STAŁY DOSTĘP DO PŁYNÓW ZAPEWNIĄ PLACÓWKĄ

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 23.09.2024		
Płatki ryżowe na mleku [7] (100g) Pieczywo pszenno-żytnie [1] (20g) Pieczywo graham [1] (20g) Masło śmietankowe [7] (5g) Łopatka wieprzowa w pietruszce [9,10] (20g) Dżem owocowy niskosłodzony (20g) Ogórek kiszony [10] (20g) Herbata czarna (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 brokułowym [1,7,9] (20ml) Ryż, biały, gotowany (150g) Marchew, gotowana zabieleną [1,7] (100g) Kompot śliwkowy (200ml) z cukrem (3g)	Chlebka pszenna [1,3,5,6,7,8,11] (40g) z m (5g) Śliwka (60g) Kakao na mleku [7] (200ml) z cukrem (3g)
E:1182,27kcal; B:43,45g; T:41,21g; W:173,07g; w tym błonnik:14,32g		
Wtorek 24.09.2024		
Kawa zbożowa z mlekiem [1,7] (200ml) i cukrem (3g) Pieczywo pszenne [1] (20g) Pieczywo graham [1] (20g) Masło śmietankowe [7] (5g) Parówka wieprzowa na ciepło [6,9,10] (40g) Pomidor (20g) Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)	Zupa wiedeńska (manna na wywarze) [1,9] (300ml) Kotlet schabowy panierowany smażony [1,3,9] (60g) Ziemniaki, gotowane (150g) Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką (100g) Kompot jabłkowy (200ml) z cukrem (3g)	Płatki owsiane na mleku (100g) z musem truskawkowym [1,7] (50g)
E:1147,40kcal; B:46,70g; T:43,61g; W:155,39g; w tym błonnik:14,76g		
Środa 25.09.2024		
Płatki kukurydziane na mleku [1,7] (100g) Pieczywo pszenno-żytnie [1] (20g) Pieczywo wieloziarniste [1] (20g) Masło śmietankowe [7] (5g) Pieczeń drobiowa [9,10] (20g) Pasta z ryby wędzonej z twarogiem [3,4,7] (20g) Ogórek kiszony [10] (20g) Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)	Zupa rosół z makaronem pszennym [1,3,9] (300ml) Udka z kurczaka, pieczone [9] (60g) Ziemniaki, gotowane (150g) Mizeria z ogórka zielonego (70g) z jogurtem naturalnym [7] (30g) Kompot wieloowocowy (200ml) z cukrem (3g)	Placuszki pszenne [1,3,7] (80g) z jabłkiem Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)
E:1097,79kcal; B:45,61g; T:35,32g; W:160,85g; w tym błonnik:14,11g		
Czwartek 26.09.2024		
Płatki owsiane na mleku [1,7] (100g) Pieczywo pszenno-żytnie [1] (20g) Pieczywo pszenne [1] (20g) Masło śmietankowe [7] (5g) Ser żółty, gouda [7] (20g) Kiełbasa szynkowa [9,10] (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 truskawkowy (200ml) z cukrem (3g)	Jogurt owocowy (jogurt naturalny (120g) + mrożone owoce (30g)) [7] (150g) Chrupki kukurydziane (3szt)
E:942,33kcal; B:39,32g; T:35,23g; W:129,37g; w tym błonnik:13,14g		
Piątek 27.09.2024		
Kasza jaglana na mleku [7] (100g) Pieczywo pszenno-żytnie [1] (20g) Pieczywo graham [1] (20g) Masło śmietankowe [7] (5g) Twaróg, półtłusty [7] (20g) Blok golonkowy wieprzowy parzony [9,10] (20g) Rzodkiewka (20g) Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)	Zupa pomidorowa z ryżem białym [1,7,9] (300ml) Filet rybny panierowany smażony [1,3,4,9] (60g) Ziemniaki, gotowane (150g) Surówka z kiszonej kapusty z marchewką (100g) Kompot wiśniowy (200ml) z cukrem (3g)	Salatka owocowa (80g) z jogurtem naturalnym (10g) Babka piaskowa [1,3,7] (40g)
E:1101,59kcal; B:42,98g; T:39,07g; W:156,87g; w tym błonnik:14,29g		