

PRZEDSZKOLE: 14.10-18.10.2024

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 - tulin i produkty pochodne; 14 - mięczaki i produkty pochodne

STAŁY DOSTĘP DO PŁYNÓW ZAPEWNIĄ PLACÓWKĄ

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 14.10.2024		
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 topiony, 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 [1,9] (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:1131,66kcal; B:41,11g; T:46,47g; W:151,02g; w tym błonnik:15,29g		
Wtorek 15.10.2024		
Kawa zbożowa na mleku [1,7] (200ml) z cukrem (3g) Pieczywo pszenno-żytnie [1] (20g) Pieczywo wieloziarniste [1,11] (20g) Masło śmietankowe [7] (5g) Łopatką wieprzową konserwowa [9,10] (20g) Pasta z twarogu i wędliny wieprzowej [7,9,10] (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)	Kisiel (100g) z owocami świeżymi/ mrożonymi (50g) Chrupki kukurydziane (3 szt)
E:1046,11kcal; B:47,80g; T:30,98g; W:157,26g; w tym błonnik:15,34g		
Środa 16.10.2024		
Płatki kukurydziane na mleku [1,7] (100g) Pieczywo pszenno-żytnie [1] (20g) Pieczywo graham [1] (20g) Masło śmietankowe [7] (5g) Twaróg półtłusty [7] (20g) Szynka drobiowo- miodowa [9,10] (20g) Rzodkiewka (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) Ogórek w zalewie słodko-kwaśnej [10] (100g) Kompot truskawkowy (200ml) z cukrem (3g)	Koktajl mleczno- truskawkowy [7] (100ml) Ciasto biszkoptowe (wyrób własny) [1,3,7] (50g)
E:1102,34kcal; B:47,98g; T:28,23g; W:171,37g; w tym błonnik:12,60g		
Czwartek 17.10.2024		
Zacierka na mleku [1,7] (100ml) Pieczywo pszenno-żytnie [1] (20g) Pieczywo graham [1] (20g) Masło śmietankowe [7] (5g) Wędlina łopatkowa [9,10] (20g) Ser żółty, gouda [7] (20g) Ogórek zielony (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 musli jabłkowym [1,7] (50g)
E:1092,55kcal; B:50,97g; T:29,66g; W:168,88g; w tym błonnik:15,53g		
Piątek 18.10.2024		
Kasza gryczana biała na mleku [7] (100g) Pieczywo pszenne [1] (20g) Pieczywo pszenno-żytnie [1] (20g) Masło śmietankowe [7] (5g) Szynka wieprzowa gotowana [9,10] (20g) Pasta jajeczna z majonezem [3,10] (20g) Rzodkiewka (20g) Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)	Zupa pieczarkowa z makaronem pszennym [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)	Chałka pszenna [1,3,5,6,7,8,11] (40g) z masłem [7] (5g) Gruszka (60g) Kakao na mleku [7] (200ml) cukrem (3g)
E:1175,31kcal; B:47,14g; T:37,99g; W:174,99g; w tym błonnik:15,39g		

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

PRZEDSZKOLE:21.10-25.10.2024

składowych 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 - barwniki i produkty pochodne; 14 - mięczaki i produkty pochodne

STAŁY DOSTĘP DO PŁYNÓW ZAPEWNIĄ PŁACÓWKĄ

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 21.10.2024		
Kakao na mleku [7] (200ml) z cukrem (3g) Pieczywo pszenno-żytnie [1] (20g) Pieczywo graham [1] (20g) Masło śmietankowe [7] (5g) Kiełbasa szynkowa [9,10] (20g) Ser żółty, gouda [7] (20g) Sałata (10g) Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)	Zupa grochowa [9] (300ml) Pierogi z serem [1,3,7] (180g) 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) Szynka delikatesowa [9,10] (20g) Ogórek zielony (20g) Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)
E:1105,80kcal; B:57,32g; T:39,22g; W:147,97g; w tym błonnik:14,53g		
Wtorek 22.10.2024		
Kasza kukurydziana na mleku [7] (100g) Pieczywo pszenne [1] (20g) Pieczywo graham [1] (20g) Masło śmietankowe [7] (5g) Jajko, gotowane [3] (20g) Kiełbasa wieprzowa krakowska [9,10] (20g) Pomidor (20g) Herbata owocowa (200ml) z cukrem (3g)	Zupa ryżowa z warzywami [9] (300ml) Zraz wieprzowy, duszony [1,9] (60g) w sosie pieczarkowym [1,9] (20ml) Ziemniaki, gotowane (150g) Ogórek kiszony [10] (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:1028,52kcal; B:41,48g; T:28,92g; W:172,36g; w tym błonnik:12,65g		
Środa 23.10.2024		
Kasza manna na mleku [1,7] (100g) Pieczywo pszenno-żytnie [1] (20g) Pieczywo graham [1] (20g) Masło śmietankowe [7] (5g) Pasta z ryby wędzonej z twarogiem [3,4,7] (20g) Szynka drobiowo- miodowa [9,10] (20g) Rzodkiewka (20g) Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)	Zupa ziemniaczana z warzywami [1,7,9] (300ml) Leczo z kiełbasą wieprzową i warzywami [1,9] (150g) Ryż biały, gotowany (150g) Kompot śliwkowy (200ml) z cukrem (3g)	Ciasto na maślanie z borówkami [1,3,7] (50g) (wyrób własny) Kakao na mleku [7] (200ml) z cukrem (3g)
E:1098,33kcal; B:45,75g; T:31,98g; W:170,85g; w tym błonnik:15,32g		
Czwartek 24.10.2024		
Kawa zbożowa na mleku [1,7] (200ml) z cukrem (3g) Pieczywo pszenne [1] (20g) Pieczywo wieloziarniste [1,11] (20g) Masło śmietankowe [7] (5g) Łopatką wieprzowa w pietruszce [9,10] (20g) Ser topiony, gouda [7] (20g) Papryka czerwona (20g) Herbata owocowa (200ml) z cukrem (3g)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami [1,7,9] (300ml) Karkówka wieprzowa pieczona [9] (60g) w sosie własnym [1,9] (20ml) Kasza jęczmienna, gotowana [1] (150g) Surówka z czerwonej kapusty i marchwi (100g) Kompot wieloowocowy (200ml) z cukrem (3g)	Jogurt grecki [7] (100g) z musli zbożowo- owocowym [1] (10g) i owocami sezonowymi (60g)
E:1129,16kcal; B:42,12g; T:47,67g; W:147,67g; w tym błonnik:20,48g		
Piątek 25.10.2024		
Kasza jaglana na mleku [1,7] (100g) Pieczywo pszenno-żytnie [1] (20g) Pieczywo pszenne [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 biały 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 z czarnej porzeczki (200ml) z cukrem (3g)	Kasza manna na mleku (100g) ze świeżymi/ mrożonymi owocami [1,7] (50g) Biszkopt pszenne [1,3,5,6,7,8,11] (3 szt)
E:1108,92kcal; B:45,07g; T:28,90g; W:179,05g; w tym błonnik:13,97g		