

# PRZEDSZKOLE: 22.04-25.04.2025

Postępujących 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 i produkty pochodne; 14 - mięczaki i produkty pochodne

## STAŁY DOSTĘP DO PŁYNÓW ZAPEWNIĄ PLACÓWKĄ

| Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Podwieczorek                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Wtorek 22.04.2025</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                            |
| <p>Wawa zbożowa z mlekiem [1,7] (200ml) i cukrem (3g)</p> <p>Pieczywo pszenne [1] (20g)</p> <p>Pieczywo graham [1] (20g)</p> <p>Masło śmietankowe [7] (5g)</p> <p>Ser żółty, gouda [7] (20g)</p> <p>Wędlina łopatkowa [9,10] (20g)</p> <p>Pomidor (20g)</p> <p>Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)</p>                                       | <p>Zupa szczawiowa z jajkiem i ziemniakami [1,3,7,9] (300ml)</p> <p>Pulpet drobiowo-wieprzowy, gotowany [1,3,9] (60g) w sosie brokułowym [1,7,9] (20ml)</p> <p>Ryż, biały, gotowany (150g)</p> <p>Surówka z marchwi i jabłka (100g)</p> <p>Kompot śliwkowy (200ml) z cukrem (3g)</p>    | <p>Płatki owsiane na mleku (100g) z mussem truskawkowym [1,7] (50g)</p>                                                    |
| <b>E:1078,28kcal; B:45,05g; T:43,07g; W:139,57g; w tym błonnik:13,02g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                            |
| <b>Środa 23.04.2025</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                            |
| <p>Płatki kukurydziane na mleku [1,7] (100g)</p> <p>Pieczywo pszenno-żytnie [1] (20g)</p> <p>Pieczywo wieloziarniste [1] (20g)</p> <p>Masło śmietankowe [7] (5g)</p> <p>Pieczeń drobiowa [9,10] (20g)</p> <p>Pasta z ryby wędzonej z twarogiem [3,4,7] (20g)</p> <p>Ogórek kiszony [10] (20g)</p> <p>Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)</p> | <p>Zupa wiedeńska (manna na wywarze) [1,9] (300ml)</p> <p>Kotlet schabowy panierowany smażony [1,3,9] (60g)</p> <p>Ziemniaki, gotowane (150g)</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką (100g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (200ml) z cukrem (3g)</p>                               | <p>Drożdżówka pszenna z serem białym [1,3,5,6,7] (60g)</p> <p>Banan(60g)</p> <p>Herbata owocowa (200ml) z cukrem (3g)</p>  |
| <b>E:1109,11kcal; B:44,90g; T:34,64g; W:166,18g; w tym błonnik:15,27g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                            |
| <b>Czwartek 24.04.2025</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                            |
| <p>Płatki owsiane na mleku [1,7] (100g)</p> <p>Pieczywo pszenno-żytnie [1] (20g)</p> <p>Pieczywo pszenne [1] (20g)</p> <p>Masło śmietankowe [7] (5g)</p> <p>Dżem owocowy, niskosłodzony (20g)</p> <p>Kiełbasa szynkowa [9,10] (20g)</p> <p>Pomidor (20g)</p> <p>Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)</p>                                      | <p>Zupa jarzynowa z ziemniakami i fasolką szparagową [1,7,9] (300ml)</p> <p>Udko z kurczaka, gotowane [9] (60g) w sosie koperkowym [1,7,9] (20ml)</p> <p>Ziemniaki, gotowane (150g)</p> <p>Marchew, gotowana zabieleną [1,7] (100g)</p> <p>Kompot truskawkowy (200ml) z cukrem (3g)</p> | <p>Jogurt owocowy (jogurt naturalny (120g) + świeże/mrożone owoce (30g)) [7] (150g)</p> <p>Chrupki kukurydziane (3szt)</p> |
| <b>E:1005,94kcal; B:43,31g; T:35,11g; W:144,13g; w tym błonnik:16,04g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                            |
| <b>Piątek 25.04.2025</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                            |
| <p>Kasza jagłana na mleku [7] (100g)</p> <p>Pieczywo pszenno-żytnie [1] (20g)</p> <p>Pieczywo graham [1] (20g)</p> <p>Masło śmietankowe [7] (5g)</p> <p>Twaróg, półtłusty [7] (20g)</p> <p>Blok gołonkowy wieprzowy parzony [9,10] (20g)</p> <p>Rzodkiewka (20g)</p> <p>Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)</p>                              | <p>Zupa pomidorowa z makaronem pszennym [1,7,9] (300ml)</p> <p>Paluszki rybne, panierowane smażone [1,4] (60g)</p> <p>Ziemniaki, gotowane (150g)</p> <p>Surówka z kiszonej kapusty z marchewką (100g)</p> <p>Kompot wiśniowy (200ml) z cukrem (3g)</p>                                  | <p>Babka piaskowa [1,3,7] (60g)</p> <p>Jabłko (60g)</p> <p>Kakao na mleku [7] z cukrem (3g)</p>                            |
| <b>E:1183,38kcal; B:46,83g; T:39,33g; W:172,50g; w tym błonnik:13,98g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                            |

# PRZEDSZKOLE:14.04-18.04.2025

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

## STAŁY DOSTĘP DO PŁYNÓW ZAPEWNIĄ PLACÓWKĄ

| Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                        | Podwieczorek                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Poniedziałek 14.04.2025</b>                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                        |
| Kluski lane na mleku [1,3,7] (100g)<br>Pieczywo pszenno-żytnie [1] (20g)<br>Pieczywo graham [1] (20g)<br>Masło śmietankowe [7] (5g)<br>Kiełbasa szynkowa [9,10] (20g)<br>Ser żółty, gouda [7] (20g)<br>Sałata (10g)<br>Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)                                            | Zupa grochowa [9] (300ml)<br>Pierogi z serem [1,3,7] (150g) z sosem jogurtowo-owocowym [7] (30ml)<br>Jabłko (150g)<br>Kompot z czarnej porzeczki (200ml) z cukrem (3g)                                                                                       | Bułka angielska [1,7] (20g)<br>Masło śmietankowe [7] (5g)<br>Szynka delikatesowa [9,10] (20g)<br>Pomidor (20g)<br>Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g) |
| <b>E:1088,30kcal; B:55,70g; T:37,12g; W:145,21g; w tym błonnik:13,99g</b>                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                        |
| <b>Wtorek 15.04.2025</b>                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                        |
| Kasza kukurydziana na mleku [7] (100g)<br>Pieczywo pszenne [1] (20g)<br>Pieczywo graham [1] (20g)<br>Masło śmietankowe [7] (5g)<br>Jajko, gotowane [3] (20g)<br>Kiełbasa wieprzowa krakowska [9,10] (20g)<br>Pomidor (20g)<br>Herbata owocowa (200ml) z cukrem (3g)                                    | Zupa ryżowa z warzywami [9] (300ml)<br>Zraz wieprzowy, duszony [1,9] (60g) w sosie pieczarkowym [1,9] (20ml)<br>Ziemniaki, gotowane (150g)<br>Ogórek kiszony [10] (100g)<br>Kompot truskawkowy (200ml) z cukrem (3g)                                         | Budyń na mleku (100g) z owocami świeżymi/mrożonymi [1,3,7] (50g)<br>Herbatniki pszenne [1,3,5,6,7,8,11] (3szt)                                         |
| <b>E:1028,52kcal; B:41,48g; T:28,92g; W:172,36g; w tym błonnik:12,65g</b>                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                        |
| <b>Środa 16.04.2025</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                        |
| Kasza manna na mleku [1,7] (100g)<br>Pieczywo pszenno-żytnie [1] (20g)<br>Pieczywo graham [1] (20g)<br>Masło śmietankowe [7] (5g)<br>Pasta mięsno-warzywna [9,10] (20g)<br>Szynka drobiowo-miodowa [9,10] (20g)<br>Rzodkiewka (20g)<br>Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)                            | Zupa ogórkowa z makaronem pszennym [1,7,9] (300ml)<br>Udziec z kurczaka, duszony [1,3,9] (60g)<br>Ziemniaki, gotowane (150g)<br>Sałata masłowa (70g) z jogurtem naturalnym [7] (30g)<br>Kompot śliwkowy (200ml) z cukrem (3g)                                | Galaretka ze świeżymi/mrożonymi owocami (135g) i bitą śmietaną [7] (15g)<br>Chrupki kukurydziane (3szt)                                                |
| <b>E:1065,64kcal; B:62,09g; T:26,87g; W:154,13g; w tym błonnik:12,67g</b>                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                        |
| <b>Czwartek 17.04.2025</b>                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                        |
| Kawa zbożowa na mleku [1,7] (200ml) z cukrem (3g)<br>Pieczywo pszenne [1] (20g)<br>Pieczywo wieloziarniste [1,11] (20g)<br>Masło śmietankowe [7] (5g)<br>Łopatka wieprzowa w pietruszce [9,10] (20g)<br>Twaróg, półtłusty [7] (20g)<br>Papryka czerwona (20g)<br>Herbata owocowa (200ml) z cukrem (3g) | Zupa kalafiorowa z ziemniakami [1,7,9] (300ml)<br>Karkówka wieprzowa pieczona [9] (60g) w sosie własnym [1,9] (20ml)<br>Kasza jęczmienna, gotowana [1] (150g)<br>Surówka z czerwonej kapusty z marchewką (100g)<br>Kompot wieloowocowy (200ml) z cukrem (3g) | Jogurt grecki [7] (100g) z musli zbożowo-owocowym [1] (10g) i owocami sezonowymi (60g)                                                                 |
| <b>E:1062,44kcal; B:46,46g; T:42,75g; W:133,75g; w tym błonnik:16,35g</b>                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                        |
| <b>Piątek 18.04.2025</b>                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                        |
| Kasza jagłana na mleku [1,7] (100g)<br>Pieczywo pszenno-żytnie [1] (20g)<br>Pieczywo pszenne [1] (20g)<br>Masło śmietankowe [7] (5g)<br>Pasta jajeczna z majonezem [3,10] (20g)<br>Szynka wieprzowa gotowana [9,10] (20g)<br>Rzodkiewka (20g)<br>Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)                  | Zupa barszcz biały z makaronem pszennym [1,7,9] (300ml)<br>Kotlet rybny panierowany smażony [1,3,4,9] (60g)<br>Ziemniaki, gotowane (150g)<br>Surówka z kiszonej kapusty z marchewką (100g)<br>Kompot z czarnej porzeczki (200ml) z cukrem (3g)               | Ciasto drożdżowe z rabarborem (wyrób własny) [1,3,7] (60g)<br>Kakao na mleku [7] (200ml) z cukrem (3g)                                                 |
| <b>E:1176,69kcal; B:48,66g; T:35,33g; W:177,40g; w tym błonnik:12,78g</b>                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                        |

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