

PRZEDSZKOLE: 28.04-02.05.2025

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 - mięczaki i produkty pochodne

STAŁY DOSTĘP DO PŁYNÓW ZAPEWNIĄ PLACÓWKĄ

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 28.04.2025		
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 żółty, gouda [7] (20g) Sałata (10g) Herbata owocowa (200ml) z cukrem (3g)	Zupa fasolowa [9] (300ml) Pierogi leniwe [1,3,7] (150g) z sosem jogurtowo- truskawkowym [7] (30ml) Jabłko (80g) Kompot wiśniowy (200ml) z cukrem (3g)	Bułka angielska [1,7] (20g) Masło śmietankowe [7] (5g) Wędlina łopatkowa [9,10] (20g) Pomidor (20g) Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)
E:1077,19kcal; B:60,42g; T:35,51g; W:141,18g; w tym błonnik:13,96g		
Wtorek 29.04.2025		
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 zalewajka z ziemniakami [1,9] (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:1080,32kcal; B:47,25g; T:38,66g; W:144,66g; w tym błonnik:12,92g		
Środa 30.04.2025		
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 jajeczna z majonezem [3,10] (20g) Pomidor (20g) Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)	Zupa kapuśniak z białej 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:1153,65kcal; B:44,93g; T:28,14g; W:190,39g; w tym błonnik:12,69g		
Piątek 02.05.2025		
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 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 jabłkowy (200ml) z cukrem (3g)	Jogurt grecki [7] (100g) z musli zbożowo- owocowym [1] (10g) i owocami sezonowymi (60g)
E:1096,67kcal; B:47,46g; T:37,02g; W:155,82g; w tym błonnik:14,24g		

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

PRZEDSZKOLE: 05.05-09.05.2025

Wskazanie w potrawach: 1 - zboża zawierające gluten; 2 - skorupiaki i produkty pochodne; 3 - jaja i produkty pochodne; 4 - ryby i produkty pochodne; 5 - ziemniaki i produkty pochodne; 6 - soja i produkty pochodne; 7 - mleko i produkty pochodne; 8 - orzechy i produkty pochodne; 9 - 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 PŁACÓWKĄ

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 05.05.2025		
Ryżowa 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) Twarożek półtłusty [7] (80g) z rzodkiewką i szczypiorkiem (20g) Ziemniaki, gotowane (150g) Jabłko (80g) Kompot z czarnej porzeczki (200ml) z cukrem (3g)	Chleb pszenny [1,3,5,6,7,8,11] (40g) z masłem [7] (5g) Banan (60g) Kakao na mleku [7] (200ml) cukrem (3g)
E:1178,55kcal; B:55,95g; T:32,76g; W:180,69g; w tym błonnik:17,33g		
Wtorek 06.05.2025		
Kakao na mleku [7] (200ml) z cukrem (3g) Pieczywo graham [1] (20g) Pieczywo wieloziarniste [1,11] (20g) Masło śmietankowe [7] (5g) Szyńka 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 07.05.2025		
Płatki jaglane na mleku [7] (100g) Pieczywo pszenne [1] (20g) Pieczywo graham [1] (20g) Masło śmietankowe [7] (5g) Pasta z ryby wędzonej z twarogiem [3,4,7] (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 kapusty czerwonej i marchwi (100g) Kompot śliwkowy (200ml) z cukrem (3g)	Jogurt owocowy (jogurt naturalny (120g) + świeże/ mrożone owoce (30g)) [7] (150g) Chrupki kukurydziane (3szt)
E:1094,31kcal; B:42,46g; T:39,26g; W:153,27g; w tym błonnik:12,64g		
Czwartek 08.05.2025		
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) Jajko, gotowane [3] (20g) Pomidor (20g) Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)	Zupa brokułowa z ziemniakami [1,7,9] (300ml) Udka z kurczaka, gotowane [9] (60g) w sosie koperkowym [1,7,9] (20ml) Ryż biały, gotowany (150g) Surówka z marchwi i jabłka (100g) Kompot wieloowocowy (200ml) z cukrem (3g)	Rogal pszenny [1,3,5,6,7,8,11] (40g) z nadzieniem owocowym (20g) Kawa zbożowa na mleku [1,7] (200ml) z cukrem (3g)
E:1138,85kcal; B:47,63g; T:37,14g; W:167,47g; w tym błonnik:15,41g		
Piątek 09.05.2025		
Płatki owsiane na mleku [1,7] (100g) Pieczywo pszenno-żytnie [1] (20g) Pieczywo pszenne [1] (20g) Masło śmietankowe [7] (5g) Twaróg, półtłusty [7] (20g) Szyńka wieprzowa gotowana [9,10] (20g) Rzodkiewka (20g) Herbata owocowa (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 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:1094,73kcal; B:46,03g; T:28,67g; W:175,78g; w tym błonnik:14,44g		