

PRZEDSZKOLE: 12.05-16.05.2025

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 - lubin i produkty pochodne; 14 - mięczaki i produkty pochodne

STAŁY DOSTĘP DO PŁYNÓW ZAPEWNIĄ PLACÓWKĄ

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 12.05.2025		
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 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 13.05.2025		
Kawa zbożowa na mleku [1,7] (200ml) z cukrem (3g) Pieczywo pszenno-żytnie [1] (20g) Pieczywo wieloziarniste [1,11] (20g) Masło śmietankowe [7] (5g) Łopátka wieprzowa 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 14.05.2025		
Płatki kukurydziane na mleku [1,7] (100g) Pieczywo pszenno-żytnie [1] (20g) Pieczywo graham [1] (20g) Masło śmietankowe [7] (5g) Ser żółty, gouda [7] (20g) Szynka drobiowo- miodowa [9,10] (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:1083,43kcal; B:47,73g; T:37,08g; W:147,76g; w tym błonnik:12,97g		
Czwartek 15.05.2025		
Zacierka na mleku [1,7] (100ml) Pieczywo pszenno-żytnie [1] (20g) Pieczywo graham [1] (20g) Masło śmietankowe [7] (5g) Wędlna łopatkowa [9,10] (20g) Twaróg półtłusty [7] (20g) Papryka czerwona (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) Mizeria z ogórka zielonego (70g) z jogurtem naturalnym [7] (30g) Kompot z śliwkowy (200ml) z cukrem (3g)	Płatki owsiane na mleku (100g) z mussem jabłkowym [1,7] (50g)
E:1124,69kcal; B:48,82g; T:25,35g; W:189,57g; w tym błonnik:16,78g		
Piątek 16.05.2025		
Kasza gryczana biała na mleku [7] (100g) Pieczywo pszenne [1] (20g) Pieczywo pszenno-żytnie [1] (20g) Masło śmietankowe [7] (5g) Pasta jajeczna z majonezem [3,10] (20g) Szynka wieprzowa gotowana [9,10] (20g) Rzodkiewka (20g) Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną i warzywami [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)	Salatka owocowa (80g) z jogurtem naturalnym [7] (10g) Babka piaskowa [1,3,7] (40g)
E:1089,08kcal; B:37,77g; T:37,14g; W:164,28g; w tym błonnik:14,75g		

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

PRZEDSZKOLE:19.05-23.05.2025

w 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 - mierniki i produkty pochodne; 14 - mierniki i produkty pochodne

STAŁY DOSTĘP DO PŁYNÓW ZAPEWNIĄ PLACÓWKĄ

Śniadanie

Obiad

Podwieczorek

Poniedziałek 19.05.2025

Kluski lane na mleku [1,3,7] (100g)
Pieczywo pszenno-żytnie [1] (20g)
Pieczywo graham [1] (20g)
Masło śmietankowe [7] (5g)
Kielbasa 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] (150g) z sosem jogurtowo-owocowym [7] (30ml)
Jabłko (150g)
Kompot z czarnej porzeczki (200ml) z cukrem (3g)

Bułka angielska [1,7] (20g)
Masło śmietankowe [7] (5g)
Szynka delikatesowa [9,10] (20g)
Pomidor (20g)
Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)

E:1088,30kcal; B:55,70g; T:37,12g; W:145,21g; w tym błonnik:13,99g

Wtorek 20.05.2025

Kasza kukurydziana na mleku [7] (100g)
Pieczywo pszenne [1] (20g)
Pieczywo graham [1] (20g)
Masło śmietankowe [7] (5g)
Jajko, gotowane [3] (20g)
Kielbasa 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 21.05.2025

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)
Ogórek kiszony [10] (20g)
Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)

Zupa ogórkowa z makaronem pszennym [1,7,9] (300ml)
Udziec z kurczaka, duszony [1,3,9] (60g)
Ziemniaki, gotowane (150g)
Sałata masłowa (70g) z jogurtem naturalnym [7] (30g)
Kompot śliwkowy (200ml) z cukrem (3g)

Chałka pszenna [1,3,5,6,7,8,11] (40g) z masłem [7] (5g)
Jabłko (60g)
Kakao na mleku [7] (200ml) cukrem (3g)

E:1155,70kcal; B:50,53g; T:40,08g; W:158,31g; w tym błonnik:12,06g

Czwartek 22.05.2025

Kawa zbożowa na mleku [1,7] (200ml) z cukrem (3g)
Pieczywo pszenne [1] (20g)
Pieczywo wieloziarniste [1,11] (20g)
Masło śmietankowe [7] (5g)
Łopatka wieprzowa w pietruszce [9,10] (20g)
Dżem owocowy niskosłodzony (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 z marchewką (100g)
Kompot wieloowocowy (200ml) z cukrem (3g)

Jogurt grecki [7] (100g) z musli zbożowo-owocowym [1] (10g) i owocami sezonowymi (60g)

E:1117,67kcal; B:42,87g; T:43,57g; W:148,74g; w tym błonnik:15,81g

Piątek 23.05.2025

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

E:1111,26kcal; B:44,97g; T:29,78g; W:177,94g; w tym błonnik:13,03g