

PRZEDSZKOLE: 29.09-05.10.2025

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

STAŁY DOSTĘP DO PŁYNÓW ZAPEWNIĄ PLACÓWKĄ

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 29.09.2025		
Kasza jagłana na mleku [1,7] (100g) Pieczywo pszenno-żytnie [1] (20g) Pieczywo graham [1] (20g) Masło śmietankowe [7] (5g) Pieczeń drobiowa [9,10] (20g) Ser żółty, 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:1101,95kcal; B:41,67g; T:43,84g; W:148,69g; w tym błonnik:15,44g		
Wtorek 30.09.2025		
Kawa zbożowa na mleku [1,7] (200ml) z cukrem (3g) Pieczywo pszenno-żytnie [1] (20g) Pieczywo wieloziarniste [1,11] (20g) Masło śmietankowe [7] (5g) Szynkowa delikatesowa [9,10] (20g) Dżem owocowy niskosłodzony (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)	Drożdżówka pszenna z białym serem [1,3,5,6,7] (60g) Gruszka (60g) Herbata owocowa (200ml) z cukrem (3g)
E:1077,15kcal; B:46,32g; T:33,52g; W:159,34g; w tym błonnik:15,30g		
Środa 01.10.2025		
Płatki kukurydziane na mleku [1,7] (100g) Pieczywo pszenno-żytnie [1] (20g) Pieczywo graham [1] (20g) Masło śmietankowe [7] (5g) Szynka drobiowo- miodowa [9,10] (20g) Pasta mięsno- warzywna [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:1056,63kcal; B:46,48g; T:32,92g; W:152,28g; w tym błonnik:13,71g		
Czwartek 02.10.2025		
Zacierka na mleku [1,7] (100ml) Pieczywo pszenno-żytnie [1] (20g) Pieczywo graham [1] (20g) Masło śmietankowe [7] (5g) Wędlina łopatkowa [9,10] (20g) Twaróg, półtłusty [7] (20g) Pomidor (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 mussem jabłkowym [1,7] (50g)
E:1027,37kcal; B:49,83g; T:27,57g; W:156,66g; w tym błonnik:13,86g		
Piątek 03.10.2025		
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 barszcz czerwony 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)	Ciasto na maśle ze śliwkami (wyrób własny) [1,3,7] (60g) Kakao na mleku [7] z cukrem (3g)
E:1104,78kcal; B:43,93g; T:32,87g; W:170,67g; w tym błonnik:13,98g		

Zbigniew Kwiatkowski
KATERING I GASTRONOMIA
Powiercie 3, 62-600 Koło
DIETETYKA
mgr Aleksandra Chlebicka

PRZEDSZKOLE:06.10-10.10.2025

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 - gluten i produkty pochodne; 14 - mięczaki i produkty pochodne

STAŁY DOSTĘP DO PŁYNÓW ZAPEWNIĄ PLACÓWKĄ

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 06.10.2025		
Kluski lane na mleku [1,3,7] (100g) Pieczywo pszenno-żytnie [1] (20g) Pieczywo graham [1] (20g) Masło śmietankowe [7] (5g) Kanapkowa [9,10] (20g) Ser żółty, gouda [7] (20g) Sałata (10g) Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)	Zupa grochowa [9] (300ml) Pierogi leniwe [1,3,7] (150g) z sosem jogurtowo-truskawkowym [7] (30ml) Jabłko (80g) 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:1088,91kcal; B:60,94g; T:35,69g; W:143,21g; w tym błonnik:13,95g		
Wtorek 07.10.2025		
Kasza kukurydziana na mleku [7] (100g) Pieczywo pszenne [1] (20g) Pieczywo graham [1] (20g) Masło śmietankowe [7] (5g) Paszetowa wieprzowa [6,9,10] (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:1043,20kcal; B:41,70g; T:34,83g; W:164,61g; w tym błonnik:11,65g		
Środa 08.10.2025		
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) Udka z kurczaka, pieczone [9] (60g) Ziemniaki, gotowane (150g) Sałata masłowa (70g) z jogurtem naturalnym [7] (30g) Kompot śliwkowy (200ml) z cukrem (3g)	Placuszki pszenne [1,3,7] (80g) z jabłkiem (50g) Kakao na mleku [7] (200ml) z cukrem (3g)
E:1192,78kcal; B:53,38g; T:40,47g; W:164,45g; w tym błonnik:12,32g		
Czwartek 09.10.2025		
Kawa zbożowa na mleku [1,7] (200ml) z cukrem (3g) Pieczywo pszenne [1] (20g) Pieczywo wieloziarniste [1,11] (20g) Masło śmietankowe [7] (5g) Łopatkowa wieprzowa w pietruszce [9,10] (20g) Jajko, gotowane [3] (20g) Pomidor (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) Buraczki, tarte (100g) Kompot wieloowocowy (200ml) z cukrem (3g)	Jogurt grecki [7] (100g) z musli zbożowo-owocowym [1] (10g) i owocami sezonowymi (60g)
E:1112,68kcal; B:46,43g; T:42,08g; W:145,93g; w tym błonnik:15,08g		
Piątek 10.10.2025		
Kasza jaglana na mleku [1,7] (100g) Pieczywo pszenno-żytnie [1] (20g) Pieczywo pszenne [1] (20g) Masło śmietankowe [7] (5g) Twaróg, półtłusty [7] (20g) Polędwica sopocka [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)	Ciasto marchewkowe [1,3,7] (60g) Kawa zbożowa na mleku [1,7] (200ml) z cukrem (3g)
E:1168,61kcal; B:50,31g; T:37,67g; W:170,31g; w tym błonnik:14,38g		