

PRZEDSZKOLE: 13.10-17.10.2025

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

STAŁY DOSTĘP DO PŁYNÓW ZAPEWNIĄ PŁACÓWKĄ

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 13.10.2025		
Płatki ryżowe na mleku [7] (100g) Pieczywo pszenno-żytnie [1] (20g) Pieczywo graham [1] (20g) Masło śmietankowe [7] (5g) Rolada schabowa [9,10] (20g) Ser żółty, gouda [7] (20g) Ogórek kiszony [10] (20g) Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)	Zupa kapuśniak z białej kapusty [1,7,9] (300ml) Pulpet drobiowo- wieprzowy, gotowany [1,3,9] (60g) w sosie brokułowym [1,7,9] (20ml) Kasza jęczmienna, gotowana [1] (150g) Surówka z marchwi i jabłka (100g) Kompot śliwkowy (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) z cukrem (3g)
E:1121,73kcal; B:45,04g; T:41,18g; W:153,16g; w tym błonnik:14,55g		
Wtorek 14.10.2025		
Kawa zbożowa z mlekiem [1,7] (200ml) i cukrem (3g) Pieczywo pszenne [1] (20g) Pieczywo graham [1] (20g) Masło śmietankowe [7] (5g) Parówka wieprzowa na ciepło [6,9,10] (40g) Pomidor (20g) Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną i warzywami (marchew, seler, pietruszka, por) [1,9] (300ml) Kotlet schabowy panierowany smażony [1,3,9] (60g) Ziemniaki, gotowane (150g) Surówka z kapusty pekińskiej i marchwi (100g) Kompot śliwkowy (200ml) z cukrem (3g)	Płatki owsiane na mleku (100g) z musem truskawkowym [1,7] (50g)
E:1137,48kcal; B:48,80g; T:40,13g; W:159,82g; w tym błonnik:16,20g		
Środa 15.10.2025		
Płatki kukurydziane na mleku [1,7] (100g) Pieczywo pszenno-żytnie [1] (20g) Pieczywo wieloziarniste [1] (20g) Masło śmietankowe [7] (5g) Pieczeń drobiowa [9,10] (20g) Pasta mięsno- warzywna [9,10] (20g) Ogórek kiszony [10] (20g) Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)	Zupa rosół z makaronem pszennym [1,3,9] (300ml) Udziec z kurczaka, duszony [9] (60g) Ziemniaki, gotowane (150g) Surówka z białej kapusty z koperkiem [7] (100g) Kompot wieloowocowy (200ml) z cukrem (3g)	Salatka owocowa (80g) z jogurtem naturalnym [7] (10g) Babka piaskowa [1,3,7] (40g)
E:1088,35kcal; B:42,74g; T:38,24g; W:157,98g; w tym błonnik:17,49g		
Czwartek 16.10.2025		
Płatki owsiane na mleku [1,7] (100g) Pieczywo pszenno-żytnie [1] (20g) Pieczywo pszenne [1] (20g) Masło śmietankowe [7] (5g) Twaróg, półtłusty [7] (20g) Kiełbasa szynkowa [9,10] (20g) Pomidor (20g) Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)	Zupa jarzynowa z ziemniakami i fasolką szparagową [1,7,9] (300ml) Filet drobiowy gotowany [1,9] (60g) w sosie koperkowym [1,7,9] (20ml) Ryż biały, gotowany (150g) Marchew gotowana, zabelana [1,7] (100g) Kompot truskawkowy (200ml) z cukrem (3g)	Jogurt owocowy (jogurt naturalny (120g) + świeże/ mrożone owoce (30g)) [7] (150g) Chrupki kukurydziane (3szt)
E:1010,69kcal; B:49,56g; T:29,80g; W:149,72g; w tym błonnik:15,10g		
Piątek 17.10.2025		
Kasza jaglana na mleku [7] (100g) Pieczywo pszenno-żytnie [1] (20g) Pieczywo graham [1] (20g) Masło śmietankowe [7] (5g) Pasta jajeczna z majonezem [3,10] (20g) Szynka wiejska [9,10] (20g) Rzodkiewka (20g) Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)	Zupa pomidorowa z makaronem pszennym [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)	Galaretka ze świeżymi/ mrożonymi owocami (135g) i bitą śmietaną [7] (15g) Herbatniki pszenne [1,3,5,6,7,8,11] (3szt)
E:1174,50kcal; B:58,18g; T:31,21g; W:177,99g; w tym błonnik:15,24g		

Zbigniew Krwiątkowski
KATERING i GASTRONOMIA
Powiercie 3, 62-600 Koło
DIETETYK
mgr Aleksandra Giętkowska

PRZEDSZKOLE: 20.10-24.10.2025

występujących w potrawach: 1 - zboża zawierające gluten; 2 - skorupiaki i produkty pochodne; 3 - jaja i produkty pochodne; 4 - ryby i produkty pochodne; 5 - orzechy 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 - produkty pochodne; 14 - mięczaki i produkty pochodne

STAŁY DOSTĘP DO PŁYNÓW ZAPEWNIĄ PLACÓWKĄ

Śniadanie

Obiad

Podwieczorek

Poniedziałek 20.10.2025

Kluski lane na mleku [1,3,7] (100g)
Pieczywo pszenne [1] (20g)
Pieczywo graham [1] (20g)
Masło śmietankowe [7] (5g)
Szynekowa [9,10] (20g)
Ser żółty, gouda [7] (20g)
Sałata (10g)
Herbata owocowa (200ml) z cukrem (3g)

Zupa fasolowa [9] (300ml)
Twaróg półtłusty [7] (80g) z rzodkiewką i szczypiorkiem (20g)
Ziemniaki, gotowane (150g)
Jabłko (80g)
Kompot wiśniowy (200ml) z cukrem (3g)

Naleśniki z dżemem owocowym, niskosłodzonym [1,3,7] (150g)
Kakao na mleku [7] (200ml) cukrem (3g)

E:1187,10kcal; B:61,14g; T:35,32g; W:169,63g; w tym błonnik:15,44g

Wtorek 21.10.2025

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)
Pasztetowa wieprzowa [6,9,10] (20g)
Ogórek kiszony [10] (20g)
Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)

Zupa zalewajka z ziemniakami [1,7,9] (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 22.10.2025

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 z ryby wędzonej z twarogiem [3,4,7] (20g)
Rzodkiewka (20g)
Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)

Zupa kapuśniak z kiszonej 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:1003,38kcal; B:40,46g; T:30,65g; W:152,22g; w tym błonnik:12,32g

Czwartek 23.10.2025

Płatki jaglane na mleku [7] (100g)
Pieczywo pszenno-żytnie [1] (20g)
Pieczywo graham [1] (20g)
Masło śmietankowe [7] (5g)
Łopatkowa wieprzowa delikatesowa [9,10] (20g)
Jajko, gotowane [3] (20g)
Pomidor (20g)
Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)

Zupa koperkowa z makaronem pszennym [1,7,9] (300ml)
Filet drobiowy, panierowany smażony [1,3,9] (60g)
Ziemniaki, gotowane (150g)
Sałata masłowa (70g) z jogurtem naturalnym [7] (30g)
Kompot wieloowocowy (200ml) z cukrem (3g)

Ciasto drożdżowe ze śliwką [1,3,7] (60g) (wyrób własny)
Kawa zbożowa na mleku [1,7] (200ml) z cukrem (3g)

E:1088,63kcal; B:49,64g; T:33,74g; W:160,43g; w tym błonnik:15,79g

Piątek 24.10.2025

Zacierka na mleku [1,3,7] (100g)
Pieczywo pszenno-żytnie [1] (20g)
Pieczywo pszenne [1] (20g)
Masło śmietankowe [7] (5g)
Twaróg, półtłusty [7] (20g)
Szynek drobiowo-miodowa [9,10] (20g)
Rzodkiewka (20g)
Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)

Zupa barszcz ukraiński z warzywami [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:1011,57kcal; B:42,47g; T:35,16g; W:143,62g; w tym błonnik:14,07g