

PRZEDSZKOLE: 28.10-01.11.2024

Wykaz alergenów występujących w potrawach: 1 - zboża zawierające gluten; 2 - skorupki 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 - lubifiera i produkty pochodne; 14 - mięczaki i produkty pochodne

STAŁY DOSTĘP DO PŁYNÓW ZAPEWNIĄ PLACÓWKĄ

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 28.10.2024		
Płatki ryżowe na mleku [7] (100g) Pieczywo pszenno-żytnie [1] (20g) Pieczywo graham [1] (20g) Masło śmietankowe [7] (5g) Łopatka wieprzowa w pietruszce [9,10] (20g) Dżem owocowy niskosłodzony (20g) Ogórek kiszony [10] (20g) Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)	Zupa szczawiowa z jajkiem i ziemniakami [1,3,7,9] (300ml) Pulpet drobiowo-wieprzowy, gotowany [1,3,9] (60g) w sosie brokułowym [1,7,9] (20ml) Ryż, biały, gotowany (150g) Surówka z marchwi i jabłka (100g) Kompot śliwkowy (200ml) z cukrem (3g)	Drożdżówka pszenna z serem białym [1,3,5,6,7] (60g) Gruszka (60g) Herbata owocowa (200ml) z cukrem (3g)
E:1114,80kcal; B:37,47g; T:34,91g; W:176,40g; w tym błonnik:15,76g		
Wtorek 29.10.2024		
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 wiedeńska (manna na wywarze) [1,9] (300ml) Kotlet schabowy panierowany smażony [1,3,9] (60g) Ziemniaki, gotowane (150g) Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką (100g) Kompot jabłkowy (200ml) z cukrem (3g)	Płatki owsiane na mleku (100g) z mussem truskawkowym [1,7] (50g)
E:1147,40kcal; B:46,70g; T:43,61g; W:155,39g; w tym błonnik:14,76g		
Środa 30.10.2024		
Płatki kukurydziane na mleku [1,7] (100g) Pieczywo pszenno-żytnie [1] (20g) Pieczywo wielozłaziste [1] (20g) Masło śmietankowe [7] (5g) Pieczeń drobiowa [9,10] (20g) Fwaróg, półtłusty [7] (20g) Ogórek kiszony [10] (20g) Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)	Zupa rosół z makaronem pszennym [1,3,9] (300ml) Udka z kurczaka, pieczone [9] (60g) Ziemniaki, gotowane (150g) Surówka z białej kapusty z koperkiem [7] (100g) Kompot wieloowocowy (200ml) z cukrem (3g)	Naleśniki z dżemem owocowym niskosłodzonym [1,3,7] (150g) Kakao na mleku [7] (200ml) z cukrem (3g)
E:1157,19kcal; B:53,34g; T:39,44g; W:159,01g; w tym błonnik:14,35g		
Czwartek 31.10.2024		
Płatki owsiane na mleku [1,7] (100g) Pieczywo pszenno-żytnie [1] (20g) Pieczywo pszenne [1] (20g) Masło śmietankowe [7] (5g) Ser żółty, gouda [7] (20g) Chleb szynkowy [9,10] (20g) Pomidor (20g) Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)	Zupa jarzynowa z ziemniakami i fasolką szparagową [1,7,9] (300ml) Gołąbki [1,3,9] (60g) w sosie pomidorowym [1,7,9] (20ml) Ziemniaki, gotowane (150g) Jabłko (80g) Kompot truskawkowy (200ml) z cukrem (3g)	Jogurt owocowy (jogurt naturalny (120g) + świeże/mrożone owoce (30g)) [7] (150g) Chrupki kukurydziane (3szt)
E:942,33kcal; B:39,32g; T:35,23g; W:129,37g; w tym błonnik:13,14g		

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

PRZEDSZKOLE: 04.11-08.11.2024

Wspierających w potrawach: 1 - zboża zawierające gluten; 2 - skorupki 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 - produkty pochodne; 14 - mięczaki i produkty pochodne

STAŁY DOSTĘP DO PŁYNÓW ZAPEWNIĄ PLACÓWKĄ

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Niedziela 04.11.2024		
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 topiony, gouda [7] (20g) Sałata (10g) Herbata owocowa (200ml) z cukrem (3g)	Zupa fasolowa [9] (300ml) Twarożek półtłusty [7] (80g) z rzodkiewką i szczypiorkiem (20g) Ziemniaki, gotowane (150g) Jabłko (80g) Kompot wiśniowy (200ml) z cukrem (3g)	Bułka angelka [1,7] (20g) Masło śmietankowe [7] (5g) Dżem owocowy niskosłodzony (20g) Gruszka (20g) Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)
E:983,17kcal; B:47,49g; T:25,46g; W:155,70g; w tym błonnik:16,51g		
Wtorek 05.11.2024		
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) Pasztecikowa wieprzowa [6,9,10] (20g) Ogórek kiszony [10] (20g) Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)	Zupa ziemniaczana z warzywami [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:1071,38kcal; B:46,04g; T:39,25g; W:146,73g; w tym błonnik:16,41g		
Środa 06.11.2024		
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) Twaróg, półtłusty [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:991,69kcal; B:42,03g; T:24,93g; W:160,88g; w tym błonnik:13,18g		
Czwartek 07.11.2024		
Płatki jaglane na mleku [7] (100g) Pieczywo pszenno-żytnie [1] (20g) Pieczywo graham [1] (20g) Masło śmietankowe [7] (5g) Ser żółty, gouda [7] (20g) Łopata wieprzowa delikatesowa [9,10] (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 marchewkowe [1,3,7] (50g) (wyrób własny) Kakao na mleku [7] (200ml) z cukrem (3g)
E:1172,09kcal; B:53,42g; T:41,62g; W:158,80g; w tym błonnik:16,09g		
Piątek 08.11.2024		
Zacierka na mleku [1,3,7] (100g) Pieczywo pszenno-żytnie [1] (20g) Pieczywo pszenne [1] (20g) Masło śmietankowe [7] (5g) Pasta jajeczna z majonezem [3,10] (20g) Szynka drobiowa- miodowa [9,10] (20g) Rzodkiewka (20g) Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)	Zupa barszcz ukraiński z warzywami [7,9] (300ml) Roladka rybna z serkiem śmietankowym panierowana smażona [1,3,4,7,9] (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:1040,55kcal; B:38,99g; T:39,56g; W:145,19g; w tym błonnik:14,78g		