

PRZEDSZKOLE: 12.11-15.11.2024

Wykaz składników 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 - zieleń; 9 - seler i produkty pochodne; 10 - gorczyca i produkty pochodne; 11 - sezam i produkty pochodne; 12 - dwutlenek siarki i siarczyny; 13 - łubin i produkty pochodne; 14 - mączki i produkty pochodne

STAŁY DOSTĘP DO PŁYNÓW ZAPEWNIĄ PLACÓWKĄ

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Wtorek 12.11.2024		
Kakao na mleku [7] (200ml) z cukrem (3g) Pieczywo graham [1] (20g) Pieczywo wieloziarniste [1,11] (20g) Masło śmietankowe [7] (5g) Szynka drobiowo-miodowa [9,10] (20g) Ser topiony, gouda [7] (20g) Rzodkiewka (20g) Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)	Zupa grochowa [9] (300ml) Pierogi z serem [1,3,7] (150g) z sosem jogurtowo-truskawkowym [7] (30ml) Jabłko (80g) Kompot truskawkowy (200ml) z cukrem (3g)	Bułka angielska [1,7] (20g) Masło śmietankowe [7] (5g) Szynka delikatesowa [9,10] (20g) Ogórek zielony (20g) Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)
E:1054,25kcal; B:50,23g; T:37,37g; W:139,73g; w tym błonnik:13,59g		
Środa 13.11.2024		
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 czerwonej kapusty i marchwi (100g) Kompot śliwkowy (200ml) z cukrem (3g)	Jogurt owocowy (jogurt naturalny (120g) + świeże/mrożone owoce (30g)) [7] (150g) Chrupki kukurydziane (3szt)
E:1098,77kcal; B:42,18g; T:42,83g; W:146,96g; w tym błonnik:12,69g		
Czwartek 14.11.2024		
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) Ser żółty, gouda [7] (20g) Papryka czerwona (20g) Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)	Zupa brokułowa z ziemniakami [1,7,9] (300ml) Udko 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)	Salatka owocowa (80g) z jogurtem naturalnym [7] (10g) Babka piaskowa [1,3,7] (40g)
E:1132,84kcal; B:43,49g; T:44,25g; W:153,19g; w tym błonnik:14,43g		
Piątek 15.11.2024		
Płatki owsiane 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 owocowa (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 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:1060,39kcal; B:44,02g; T:30,89g; W:163,27g; w tym błonnik:13,17g		

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

PRZEDSZKOLE: 18.11-22.11.2024

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 - łubin i produkty pochodne; 14 - mięczaki i produkty pochodne

STAŁY DOSTĘP DO PŁYNÓW ZAPEWNIĄ PLACÓWKĄ

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 18.11.2024		
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 19.11.2024		
Kawa zbożowa na mleku [1,7] (200ml) z cukrem (3g) Pieczywo pszenno-żytnie [1] (20g) Pieczywo wieloziarniste [1,11] (20g) Masło śmietankowe [7] (5g) Łopatką wieprzową 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 20.11.2024		
Płatki kukurydziane na mleku [1,7] (100g) Pieczywo pszenno-żytnie [1] (20g) Pieczywo graham [1] (20g) Masło śmietankowe [7] (5g) Twaróg, półtłusty [7] (20g) Szynka drobiowo- miodowa [9,10] (20g) Rzodkiewka (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) Ciasto biszkoptowe (wyrób własny) [1,3,7] (50g)
E:1152,65kcal; B:48,56g; T:32,40g; W:175,23g; w tym błonnik:13,60g		
Czwartek 21.11.2024		
Zacierka na mleku [1,7] (100ml) Pieczywo pszenno-żytnie [1] (20g) Pieczywo graham [1] (20g) Masło śmietankowe [7] (5g) Wędlina łopatkowa [9,10] (20g) Ser żółty, gouda [7] (20g) Ogórek zielony (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 muslem jabłkowym [1,7] (50g)
E:1092,55kcal; B:50,97g; T:29,66g; W:168,88g; w tym błonnik:15,53g		
Piątek 22.11.2024		
Kasza gryczana biała na mleku [7] (100g) Pieczywo pszenne [1] (20g) Pieczywo pszenno-żytnie [1] (20g) Masło śmietankowe [7] (5g) Szynka wieprzowa gotowana [9,10] (20g) Pasta jajeczna z majonezem [3,10] (20g) Rzodkiewka (20g) Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)	Zupa pieczarkowa 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 wiśniowy (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) cukrem (3g)
E:1156,79kcal; B:47,42g; T:37,32g; W:170,82g; w tym błonnik:14,59g		