

PRZEDSZKOLE:25.11-29.11.2024

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

STAŁY DOSTĘP DO PŁYNÓW ZAPEWNIĄ PLACÓWKĄ

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 25.11.2024		
Kluski lane na mleku [1,3,7] (100g) Pieczywo pszenno-żytnie [1] (20g) Pieczywo graham [1] (20g) Masło śmietankowe [7] (5g) Kiełbasa szynkowa [9,10] (20g) Ser żółty, gouda [7] (20g) Sałata (10g) Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)	Zupa ziemniaczana z warzywami i zielonym groszkiem [1,7,9] (300ml) Makaron pszenny bezglutenowy [1] (80g) z mięsem mielonym wieprzowym [9] (60g) i sosem bolońskim z warzywami [1,9] (20g) Jabłko (80g) Kompot z czarnej porzeczki (200ml) z cukrem (3g)	Babka piaskowa [1,3,7] (40g) Mandarynka (60g) Kawa zbożowa na mleku [7] (200ml) z cukrem (3g)
E:1083,50kcal; B:49,92g; T:43,94g; W:132,97g; w tym błonnik:12,11g		
Wtorek 26.11.2024		
Kasza kukurydziana na mleku [7] (100g) Pieczywo pszenne [1] (20g) Pieczywo graham [1] (20g) Masło śmietankowe [7] (5g) Jajko, gotowane [3] (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:1028,52kcal; B:41,48g; T:28,92g; W:172,36g; w tym błonnik:12,65g		
Środa 27.11.20234		
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) Rzodkiewka (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)	Szarlotka z jabłkami [1,3,7] (60g) (wyrób własny) Kakao na mleku [7] (200ml) z cukrem (3g)
E:1131,34kcal; B:47,53g; T:38,94g; W:158,56g; w tym błonnik:12,38g		
Czwartek 28.11.2024		
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) Ser topiony, gouda [7] (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) Buraczki, tarte (100g) Kompot wieloowocowy (200ml) z cukrem (3g)	Jogurt grecki [7] (100g) z musli zbożowo-owocowym [1] (10g) i owocami sezonowymi (60g)
E:1099,10kcal; B:45,21g; T:44,79g; W:138,79g; w tym błonnik:16,00g		
Piątek 29.11.2024		
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) Roladka rybna z serkiem śmietankowym, panierowana smażona [1,3,4,7,9] (60g) Ziemniaki, gotowane (150g) Surówka z kiszonej kapusty z marchewką (100g) Kompot z czarnej porzeczki (200ml) z cukrem (3g)	Kasza manna na mleku (100g) z owocami świeżymi/mrożonymi [1,7] (50g) Biszkopty pszenne [1,3,5,6,7,8,11] (3 szt)
E:1100,73kcal; B:45,08g; T:29,40g; W:175,88g; w tym błonnik:13,93g		

mgr Aleksandra Gietkowska
DIETYTYK
Powierzenie
Zbigniew Kwaśnikowski
KATERING i GASTRONOMIA
62-600 Koło
ul. Główna 10

PRZEDSZKOLE: 02.12-08.12.2024

now 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 - produkty pochodne; 14 - mięczaki i produkty pochodne

STAŁY DOSTĘP DO PŁYNÓW ZAPEWNIĄ PLACÓWKĄ

Śniadanie

Obiad

Podwieczorek

Niedziela 02.12.2024

Płatki ryżowe na mleku [7] (100g)
Pieczywo pszenno-żytnie [1] (20g)
Pieczywo graham [1] (20g)
Masło śmietankowe [7] (5g)
Łopatką wieprzową w pietruszce [9,10] (20g)
Ser żółty, gouda [7] (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:1110,66kcal; B:41,56g; T:39,56g; W:159,43g; w tym błonnik:14,18g

Wtorek 03.12.2024

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 musiem truskawkowym [1,7] (50g)

E:1147,40kcal; B:46,70g; T:43,61g; W:155,39g; w tym błonnik:14,76g

Środa 04.12.2024

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)
Udka z kurczaka, pieczone [9] (60g)
Ziemniaki, gotowane (150g)
Surówka z białej kapusty z koperkiem [7] (100g)
Kompot wieloowocowy (200ml) z cukrem (3g)

Placuszki pszenne [1,3,7] (80g) z jabłkiem (50g)
Kakao na mleku [7] (200ml) z cukrem (3g)

E:1179,14kcal; B:50,91g; T:40,29g; W:166,27g; w tym błonnik:15,69g

Czwartek 05.12.2024

Płatki owsiane na mleku [1,7] (100g)
Pieczywo pszenno-żytnie [1] (20g)
Pieczywo pszenne [1] (20g)
Masło śmietankowe [7] (5g)
Twaróg, półtłusty [7] (20g)
Kielbasa szynkowa [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:1034,61kcal; B:42,56g; T:33,78g; W:154,80g; w tym błonnik:15,79g

Piątek 06.12.2024

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)
Blok golonkowy wieprzowy parzony [9,10] (20g)
Rzodkiewka (20g)
Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)

Zupa pomidorowa z ryżem białym [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)

Galaretki ze świeżymi/ mrożonymi owocami (135g) i bitą śmietaną [7] (15g)
Herbatniki pszenne [1,3,5,6,7,8,11] (3szt)

E:1116,09kcal; B:58,27g; T:29,83g; W:167,28g; w tym błonnik:15,95g