

PRZEDSZKOLE: 07.01-10.01.2025

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

STAŁY DOSTĘP DO PŁYNÓW ZAPEWNIĄ PŁACÓWKĄ

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Wtorek 07.01.2025		
Kawa zbożowa z mlekiem [1,7] (200ml) i cukrem (3g) Pieczywo pszenne [1] (20g) Pieczywo graham [1] (20g) Masło śmietankowe [7] (5g) Wędlina łopatkowa [9,10] (20g) Ser żółty, gouda [7] (20g) Pomidor (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)	Płatki owsiane na mleku (100g) z musem truskawkowym [1,7] (50g)
E:1060,27kcal; B:45,65g; T:38,60g; W:144,96g; w tym błonnik:13,70g		
Środa 08.01.2025		
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) Udko 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 09.01.2025		
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 potrawkowym [1,7,9] (20ml) Ziemniaki, gotowane (150g) Marchew, gotowana, zabielenia [1,7] (100g) Kompot truskawkowy (200ml) z cukrem (3g)	Jogurt owocowy (jogurt naturalny (120g) + świeże/ mrożone owoce (30g)) [7] (150g) Chrupki kukurydziane (3szt)
E:1027,61kcal; B:48,78g; T:34,84g; W:145,51g; w tym błonnik:16,84g		
Piątek 10.01.2025		
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) Blok golonkowy wieprzowy parzony [9,10] (20g) Rzodkiewka (20g) Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)	Zupa pomidorowa z ryżem białym [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 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:1164,41kcal; B:57,86g; T:31,95g; W:174,76g; w tym błonnik:15,64g		

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

PRZEDSZKOLE: 13.01-17.01.2025

Skaz 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 – tlenki i produkty pochodne; 14 – mięczaki i produkty pochodne

STAŁY DOSTĘP DO PŁYNÓW ZAPEWNIĄ PLACÓWKĄ

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 13.01.2025		
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) Mandarynka (20g) Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)
E:1025,61kcal; B:48,12g; T:26,61g; W:164,17g; w tym błonnik:17,57g		
Wtorek 14.01.2025		
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) Paszтетowa wieprzowa [6,9,10] (20g) Ogórek kiszony [10] (20g) Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)	Zupa brokułowa 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:1190,11kcal; B:48,18g; T:32,00g; W:187,97g; w tym błonnik:14,90g		
Środa 15.01.2025		
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 [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:1003,32kcal; B:40,46g; T:30,65g; W:152,22g; w tym błonnik:12,32g		
Czwartek 16.01.2025		
Płatki jaglane na mleku [7] (100g) Pieczywo pszenno-żytnie [1] (20g) Pieczywo graham [1] (20g) Masło śmietankowe [7] (5g) Ser żółty, gouda [7] (20g) Łopátka 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) Surówka z kapusty pekińskiej i marchwi (100g) Kompot wieloowocowy (200ml) z cukrem (3g)	Ciasto marchewkowe [1,3,7] (50g) (wyrób własny) Kawa zbożowa na mleku [7] (200ml) z cukrem (3g)
E:1188,61kcal; B:52,36g; T:44,53g; W:158,38g; w tym błonnik:16,76g		
Piątek 17.01.2025		
Zacierka na mleku [1,3,7] (100g) Pieczywo pszenno-żytnie [1] (20g) Pieczywo pszenne [1] (20g) Masło śmietankowe [7] (5g) Twaróg, półtłusty [7] (20g) Szyńka 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		