

PRZEDSZKOLE: 10.02-14.02.2025

genów 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 - barwniki i produkty pochodne; 14 - mięczaki i produkty pochodne

STAŁY DOSTĘP DO PŁYNÓW ZAPEWNIĄ PLACÓWKĄ

Śniadanie

Obiad

Podwieczorek

Poniedziałek 10.02.2025

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) 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) Mandarynka (60g) Herbata owocowa (200ml) z cukrem (3g)
---	--	--

E:1168,15kcal; B:43,46g; T:41,68g; W:168,20g; w tym błonnik:15,46g

Wtorek 11.02.2025

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 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 śliwkowy (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 12.02.2025

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 z ryby wędzonej z twarogiem [3,4,7] (20g) Ogórek kiszony [10] (20g) Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)	Zupa rosół z makaronem pszennym [1,3,9] (300ml) Udziec z kurczaka, duszony [1,3,9] (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:1178,14kcal; B:51,71g; T:41,00g; W:163,11g; w tym błonnik:15,13g

Czwartek 13.02.2025

Płatki owsiane na mleku [1,7] (100g) Pieczywo pszenno-żytnie [1] (20g) Pieczywo pszenne [1] (20g) Masło śmietankowe [7] (5g) Dżem owocowy niskosłodzony (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, 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:1001,04kcal; B:45,13g; T:30,42g; W:152,76g; w tym błonnik:17,36g

Piątek 14.03.2025

Kasza jaglana na mleku [7] (100g) Pieczywo pszenno-żytnie [1] (20g) Pieczywo graham [1] (20g) Masło śmietankowe [7] (5g) Twaróg, półtłusty [7] (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) 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)	Galaretka ze świeżymi/ mrożonymi owocami (135 i bitą śmietaną [7] (15g) Herbatniki pszenne [1,3,5,6,7,8,11] (3szt)
---	--	---

E:1110,91kcal; B:59,82g; T:29,19g; W:162,81g; w tym błonnik:12,95g

PRZEDSZKOLE:03.02-07.02.2025

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 - tlenki i produkty pochodne; 14 - mięczaki i produkty pochodne

STAŁY DOSTĘP DO PŁYNÓW ZAPEWNIĄ PLACÓWKĄ

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 03.02.2025		
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 grochowa [9] (300ml) Twarożek półtłusty [7] (80g) z rzodkiewką i szczypiorkiem (20g) Ziemniaki, gotowane (150g) Jabłko (80g) Kompot z czarnej porzeczki (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:1040,49kcal; B:52,06g; T:26,99g; W:164,11g; w tym błonnik:18,64g		
Wtorek 04.02.2025		
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 05.02.2025		
Kasza manna na mleku [1,7] (100g) Pieczywo pszenno-żytnie [1] (20g) Pieczywo graham [1] (20g) Masło śmietankowe [7] (5g) Pasta mięsno-warzywna [9,10] (20g) Szynka drobiowo-miodowa [9,10] (20g) Rzodkiewka (20g) Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)	Zupa ogórkowa z makaronem pszennym [1,7,9] (300ml) Udka z kurczaka, pieczone [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:1144,26kcal; B:49,04g; T:31,65g; W:178,84g; w tym błonnik:15,24g		
Czwartek 06.02.2025		
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) Twaróg, półtłusty [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:1084,68kcal; B:46,57g; T:42,74g; W:138,24g; w tym błonnik:15,96g		
Piątek 07.02.2025		
Kasza jagłana na mleku [1,7] (100g) Pieczywo pszenno-żytnie [1] (20g) Pieczywo pszenne [1] (20g) Masło śmietankowe [7] (5g) Pasta jajeczna z majonezem [3,10] (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) Filet rybny panierowany smażony [1,3,4,9] (60g) Ziemniaki, gotowane (150g) Surówka z kiszonej kapusty z marchewką (100g) Kompot z czarnej porzeczki (200ml) z cukrem (3g)	Kasza manna na mleku (100g) ze świeżymi/mrożonymi owocami [1,7] (50g) Biszkopt pszenne [1,3,5,6,7,8,11] (3 szt)
E:1125,59kcal; B:43,60g; T:32,31g; W:178,93g; w tym błonnik:15,72g		

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