

PRZEDSZKOLE: 31.03-04.04.2025

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 - fenin i produkty pochodne; 14 - mięczaki i produkty pochodne

STAŁY DOSTĘP DO PŁYNÓW ZAPEWNIĄ PLACÓWKĄ

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 31.03.2025		
Płatki ryżowe na mleku [7] (100g) Pieczywo pszenno-żytnie [1] (20g) Pieczywo pszenne [1] (20g) Masło śmietankowe [7] (5g) Łopatka wieprzowa w pietruszce [9,10] (20g) Ser żółty, gouda [7] (20g) Sałata (10g) Herbata owocowa (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)	Chałka pszenna [1,3,5,6,7,8,11] (40g) z masłem [7] (5g) Banan (60g) Kakao na mleku [7] (200ml) cukrem (3g)
E:1178,55kcal; B:55,95g; T:32,76g; W:180,69g; w tym błonnik:17,33g		
Wtorek 01.04.2025		
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) Dżem owocowy niskosłodzony (20g) Rzodkiewka (20g) Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)	Zupa ryżowa z warzywami [9] (300ml) Kotlet schabowy panierowany smażony [1,3,9] (60g) Ziemniaki, gotowane (150g) Surówka z białej kapusty z koperkiem [7] (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:1022,94kcal; B:42,99g; T:31,65g; W:167,44g; w tym błonnik:14,77g		
Środa 02.04.2025		
Płatki jaglane na mleku [7] (100g) Pieczywo pszenne [1] (20g) Pieczywo graham [1] (20g) Masło śmietankowe [7] (5g) Pasta mięsno- warzywna [9,10] (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) Buraczki, tarte (100g) Kompot śliwkowy (200ml) z cukrem (3g)	Jogurt owocowy (jogurt naturalny (120g) + świeże/ mrożone owoce (30g)) [7] (150g) Chrupki kukurydziane (3szt)
E:1083,12kcal; B:41,16g; T:35,47g; W:160,32g; w tym błonnik:13,17g		
Czwartek 03.04.2025		
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) Twaróg, półtłusty [7] (20g) Pomidor (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)	Rogalik z konfiturą owocową [1,3,7] (50g) (wyrób własny) Kawa zbożowa na mleku [1,7] (200ml) z cukrem (3g)
E:1098,44kcal; B:50,22g; T:33,48g; W:163,11g; w tym błonnik:16,23g		
Piątek 04.04.2025		
Płatki owsiane 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 owocowa (200ml) z cukrem (3g)	Zupa barszcz biały z makaronem pszennym [1,7,9] (300ml) Roladka rybna z serem 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)	Kasza manna na mleku (100g) ze świeżymi/ mrożonymi owocami [1,7] (50g) Biskopie pszenne [1,3,5,6,7,8,11] (3 szt.)
E:1121,72kcal; B:43,19g; T:32,87g; W:175,71g; w tym błonnik:14,28g		

Zbigniew Zawitkowski
ATERING i GASTRONOMIA
Powiat 3 62-600 Koto
DIETETYK
mgr Aleksandra Giełkowska

PRZEDSZKOLE: 07.04-11.04.2025

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 - gorczyca i produkty pochodne; 10 - sezam i produkty pochodne; 11 - dwutlenek siarki i siarczyny; 12 - mierniki i produkty pochodne; 13 - mierniki i produkty pochodne; 14 - mierniki i produkty pochodne

STAŁY DOSTĘP DO PŁYNÓW ZAPEWNIĄ PLACÓWKĄ

Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 07.04.2025		
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 08.04.2025		
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 konserwową [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 09.04.2025		
Płatki kukurydziane 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) Ogórek kiszony [10] (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) Biszkopty pszenne [1,3,5,6,7,8,11] (3 szt.)
E:1076,19kcal; B:47,54g; T:35,56g; W:150,04g; w tym błonnik:13,54g		
Czwartek 10.04.2025		
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) Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką (100g) Kompot z śliwkowy (200ml) z cukrem (3g)	Płatki owsiane na mleku (100g) z mussem jabłkowym [1,7] (50g)
E:1177,90kcal; B:52,74g; T:37,74g; W:170,34g; w tym błonnik:15,47g		
Piątek 11.04.2025		
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) Twaróg, półtłusty [7] (20g) Rzodkiewka (20g) Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)	Zupa barszcz czerwony 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 wiśniowy (200ml) z cukrem (3g)	Sałatka owocowa (80g) z jogurtem naturalnym [7] (10g) Babka piaskowa [1,3,7] (40g)
E:1088,43kcal; B:41,70g; T:35,18g; W:163,45g; w tym błonnik:13,98g		