

PRZEDSZKOLE:15.12-19.12.2025

w 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	Podwieczerek
Poniedziałek 15.12.2025		
Kluski lane na mleku [1,3,7] (100g) Pieczywo pszenno-żytnie [1] (20g) Pieczywo graham [1] (20g) Masło śmietankowe [7] (5g) Kanapkowa [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)	Bułka angielska [1,7] (20g) Masło śmietankowe [7] (5g) Dżem owocowy niskosłodzony (20g) Gruszka (20g) Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)
E:1004,45kcal; B:44,15g; T:32,98g; W:145,19g; w tym błonnik:13,99g		
Wtorek 16.12.2025		
Kasza kukurydziana na mleku [7] (100g) Pieczywo pszenne [1] (20g) Pieczywo graham [1] (20g) Masło śmietankowe [7] (5g) Paszetowa wieprzowa [6,9,10] (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:1043,20kcal; B:41,70g; T:34,83g; W:164,61g; w tym błonnik:11,65g		
Środa 17.12.2025		
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) Szyńka drobiowo-miodowa [9,10] (20g) Ogórek kiszony [10] (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) Surówka z marchwi i jabłka (100g) Kompot śliwkowy (200ml) z cukrem (3g)	Chlebka pszenne [1,3,5,6,7,8,11] (40g) z masłem [7] (5g) Mandarynka (60g) Kakao na mleku [1,7] (200ml) z cukrem (3g)
E:1178,29kcal; B:49,35g; T:43,75g; W:158,21g; w tym błonnik:13,26g		
Czwartek 18.12.2025		
Kawa zbożowa na mleku [1,7] (200ml) z cukrem (3g) Pieczywo pszenne [1] (20g) Pieczywo wieloziarniste [1,11] (20g) Masło śmietankowe [7] (5g) Łopatkowa wieprzowa w pietruszce [9,10] (20g) Jajko, gotowane [3] (20g) Pomidor (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) Surówka z czerwonej kapusty z marchewką (100g) Kompot wieloowocowy (200ml) z cukrem (3g)	Jogurt grecki [7] (100g) z musli zbożowo-owocowym [1] (10g) i owocami sezonowymi (60g)
E:1112,86kcal; B:46,45g; T:44,41g; W:141,99g; w tym błonnik:15,69g		
Piątek 19.12.2025		
Kasza jaglana na mleku [1,7] (100g) Pieczywo pszenno-żytnie [1] (20g) Pieczywo pszenne [1] (20g) Masło śmietankowe [7] (5g) Twaróg, półtłusty [7] (20g) Polędwica sopocka [9,10] (20g) Rzodkiewka (20g) Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)	Zupa barszcz biały z makaronem pszennym [1,7,9] (300ml) Paluszki rybne panierowane smażone [1,4] (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:1140,17kcal; B:45,32g; T:29,78g; W:183,92g; w tym błonnik:13,15g		

PRZEDSZKOLE: 08.12-12.12.2025

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 - tulin i produkty pochodne; 14 - mięczaki i produkty pochodne

STAŁY DOSTĘP DO PŁYNÓW ZAPEWNIĄ PLACÓWKA

Śniadanie			Obiad			Podwieczorek		
Poniedziałek 08.12.2025								
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 żółty, 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 [1,3,9] (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:1101,95kcal; B:41,67g; T:43,84g; W:148,69g; w tym błonnik:15,44g								
Wtorek 09.12.2025								
Kawa zbożowa na mleku [1,7] (200ml) z cukrem (3g) Pieczywo pszenno-żytnie [1] (20g) Pieczywo wieloziarniste [1,11] (20g) Masło śmietankowe [7] (5g) Szynkowa delikatesowa [9,10] (20g) Dżem owocowy niskosłodzony (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)			Drożdżówka pszenna z białym serem [1,3,5,6,7] (60g) Gruszka (60g) Herbata owocowa (200ml) z cukrem (3g)		
E:1077,15kcal; B:46,32g; T:33,52g; W:159,34g; w tym błonnik:15,30g								
Środa 10.12.2025								
Płatki kukurydziane na mleku [1,7] (100g) Pieczywo pszenno-żytnie [1] (20g) Pieczywo graham [1] (20g) Masło śmietankowe [7] (5g) Szynka drobiowo- miodowa [9,10] (20g) Pasztecikowa wieprzowa [6,9,10] (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:1092,41kcal; B:47,39g; T:37,56g; W:149,46g; w tym błonnik:13,14g								
Czwartek 11.12.2025								
Zacierka na mleku [1,7] (100ml) Pieczywo pszenno-żytnie [1] (20g) Pieczywo graham [1] (20g) Masło śmietankowe [7] (5g) Wędlna łopatkowa [9,10] (20g) Twaróg, półtłusty [7] (20g) Pomidor (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:1089,83kcal; B:48,51g; T:35,51g; W:156,89g; w tym błonnik:14,58g								
Piątek 12.12.2025								
Kasza gryczana biała na mleku [7] (100g) Pieczywo pszenne [1] (20g) Pieczywo pszenno-żytnie [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 czerwony 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)			Ciasto piernik [1,3,7] (60g) Mandarynka (60g) Kakao na mleku [7] (200ml) z cukrem (3g)		
E:1185,16kcal; B:47,07g; T:36,33g; W:180,93g; w tym błonnik:15,04g								

Zbigniew Kwiatkowski

KATERING i GASTRONOMIA

3 62-600 Kc

Zbigniew Kwiatkowski
KATERING+GASTRONOMIA
Powtarcie 3, 62-600 K
DIETETYK
mgr Aleksandra Gietkowska