

PRZEDSZKOLE: 17.02-21.02.2025

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 - lubin i produkty pochodne; 14 - mięczaki i produkty pochodne

STAŁY DOSTĘP DO PŁYNÓW ZAPEWNIĄ PLACÓWKĄ

Śniadanie

Obiad

Podwieczorek

Poniedziałek 17.02.2025

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 żółty, gouda [7] (20g)
Sałata (10g)
Herbata owocowa (200ml) z cukrem (3g)

Zupa fasolowa [9] (300ml)
Pierogi leniwe [1,3,7] (150g) z sosem jogurtowo- truskawkowym [7] (30ml)
Jabłko (80g)
Kompot wiśniowy (200ml) z cukrem (3g)

Bułka angielska [1,7] (20g)
Masło śmietankowe [7] (5g)
Wędlina łopatkowa [9,10] (20g)
Pomidor (20g)
Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)

E:1077,19kcal; B:60,42g; T:35,51g; W:141,18g; w tym błonnik:13,96g

Wtorek 18.02.2025

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 19.02.2025

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 mięsno- warzywna [9,10] (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:1003,38kcal; B:40,46g; T:30,65g; W:152,22g; w tym błonnik:12,32g

Czwartek 20.02.2025

Płatki jaglane na mleku [7] (100g)
Pieczywo pszenno-żytnie [1] (20g)
Pieczywo graham [1] (20g)
Masło śmietankowe [7] (5g)
Twaróg, półtłusty [7] (20g)
Łopatkowa 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)

Rogalik z konfiturą owocową [1,3,7] (50g) (wyrób własny)
Kawa zbożowa na mleku [7] (200ml) z cukrem (3g)

E:1159,40kcal; B:49,50g; T:38,99g; W:166,89g; w tym błonnik:16,48g

Piątek 21.02.2025

Zacierka na mleku [1,3,7] (100g)
Pieczywo pszenno-żytnie [1] (20g)
Pieczywo pszenne [1] (20g)
Masło śmietankowe [7] (5g)
Pasta jajeczna z majonezem [3,10] (20g)
Szynka drobiowo- miodowa [9,10] (20g)
Rzodkiewka (20g)
Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)

Zupa barszcz ukraiński z warzywami [7,9] (300ml)
Roladka rybna z serkiem śmietankowym panierowana smażona [1,4,7,9] (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:1034,07kcal; B:38,65g; T:36,94g; W:150,56g; w tym błonnik:15,49g

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

PRZEDSZKOLE: 24.02-28.02.2025

składników 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 - mierniki i produkty pochodne

STAŁY DOSTĘP DO PŁYNÓW ZAPEWNIĄ PLACÓWKĄ**Śniadanie****Obiad****Podwieczorek****Poniedziałek 24.02.2025**

Płatki ryżowe na mleku [7] (100g) Pieczywo pszenno-żytnie [1] (20g) Pieczywo pszenne [1] (20g) Masło śmietankowe [7] (5g) Łopatką wieprzową 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) Mandarynka (60g) Kakao na mleku [7] (200ml) cukrem (3g)
--	--	---

E:1119,41kcal; B:56,74g; T:28,03g; W:175,69g; w tym błonnik:17,41g**Wtorek 25.02.2025**

Kakao na mleku [7] (200ml) z cukrem (3g) Pieczywo graham [1] (20g) Pieczywo wieloziarniste [1,11] (20g) Masło śmietankowe [7] (5g) Szyńka 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 26.02.2025**

Płatki jaglane na mleku [7] (100g) Pieczywo pszenne [1] (20g) Pieczywo graham [1] (20g) Masło śmietankowe [7] (5g) Pasta z ryby wędzonej z twarogiem [3,4,7] (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:1093,62kcal; B:41,91g; T:38,73g; W:153,88g; w tym błonnik:11,99g**Czwartek 27.02.2025**

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) Jajko, gotowane [3] (20g) Pomidor (20g) Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)	Zupa wiedeńska (manna na wywarze) [1,9] (300ml) Udko z kurczaka, pieczone [9] (60g) Ziemniaki, gotowane (150g) Surówka z marchwi i jabłka (100g) Kompot wieloowocowy (200ml) z cukrem (3g)	Pączek z marmoladą [1,3,7] (100g) Herbata owocowa (200ml) z cukrem (3g)
---	--	--

E:1188,50kcal; B:44,97g; T:41,52g; W:171,81g; w tym błonnik:14,48g**Piątek 28.02.2025**

Płatki owsiane na mleku [1,7] (100g) Pieczywo pszenno-żytnie [1] (20g) Pieczywo pszenne [1] (20g) Masło śmietankowe [7] (5g) Twaróg, półtłusty [7] (20g) Szyńka wieprzowa gotowana [9,10] (20g) Rzodkiewka (20g) Herbata owocowa (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 jabłkowy (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:1092,08kcal; B:44,89g; T:31,45g; W:169,89g; w tym błonnik:15,00g