

Koperek i Kminek Catering – Menu



26.02–01.03.2023 r

Dzień tygodnia	Śniadanie	Obiad – Zupa + II Danie	Podwieczorek
Poniedziałek 26.02	<p>Owsianka na mleku z jabłkiem i cynamonem 120 ml (<b>mleko</b>) ( 3,2% tłuszczu)</p> <p>CHLEBEK PSZENNO - ZYTNI (<b>pszenica</b>)- 60 g ( <i>piekarnia Tradycyjna , 75 % maki żytniej, 25% maki pszennej</i>)</p> <p>MASŁO (<b>mleko</b>) 7 g ( 85% tłuszczu)</p> <p>Dzem truskawkowy 10 g ( <i>niska zawartość cukru</i> )</p> <p>Marchewka do chrupania 20 g</p>	<p>ZUPA brokułowa z ziemniakami (<b>pszenica</b>) 250 ml ( <i>wywar z miesa wieprzowo-wołowego, warzywa – marchew, pietruszka, seler brokuły, ziemniaki</i>)</p> <p>MAKARON kokardki z mięsem wieprzowym i warzywami w sosie śmietanowym makaron 90 g, mięso, warzywa sos 60 g( <b>pszenica, jajka</b>) ( <i>makaron kokardki jajeczny, mięso wieprzowe z łopatk, matchew, kalafior, brokuł, groszek, , pieprz, czosnek, śmietana 18%</i>)</p> <p>Woda nie gazowana z cytryną</p> <p>Cząstka pomarańcza – około 20 g</p> <p>Woda nie gazowana</p>	<p>Jabłko – 60 -80 g / 1 szt</p> <p>Herbatniki niskocukrowe – 3 szt ( 18-20 g) (<b>pszenica</b>)</p> <p>Mleko z miodem – 80 ml (<b>mleko</b>)</p>
Wtorek 27.02	<p>Bułeczka pszenna kajzerka (<b>pszenica</b>) 80 g ( <i>piekarnia Tradycyjna</i>)</p> <p>Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 30 g (<b>mleko</b>) ( <i>Jajako, majonez, szczypiorek</i>)</p> <p>MASŁO (<b>mleko</b>) – 7 g ( 85% tłuszczu)</p> <p>Papryka czerwona 10 g</p> <p>Ogórek świeży 10 g</p> <p>Herbata z mlekiem</p>	<p>ZUPA krem z zielonego groszku z groszkiem ptysiowym (<b>mleko, pszenica</b>) – 200 ml ( <i>wywar drobiowy , brokuły ,szpinak, ziemniaki, seler, przyprawy sól, pieprz, czosnek, śmietana 18% tłuszczu</i>)</p> <p>Pałka z kurczaka w białym sosie 80g ( <i>Pałka z kurczaka, śmietana 18 %, czosnek, cebula, marchew sól, pieprz</i>)</p> <p>Ziemniaki – 100 g ( <i>ziemniaki, koper, sól</i>)</p> <p>SURÓWKA buraczki – 50 g , ( <i>burak gotowany, jabłko, sól, pieprz, cukier</i>)</p> <p>Woda nie gazowana</p>	<p>Budyń waniliowy 100 g – wyrób własny ( <i>mleko 3,2% tłuszczu, cukier waniliowy, skrobia ziemniaczana, cukier 2,3 g /100 ml</i>) <b>mleko</b></p> <p>Biskopcik- 2 szt ( 10 g)</p> <p>Banan 30 g</p>
Środa 28.02	<p>Chleb wieloziarnisty 80 g ( <i>mąka pszenna, drożdże , tłuszcz roślinny, dynia, słonecznik, czarnuszka,sól</i>) (<b>pszenica, drożdże</b>)</p> <p>Ser gouda 15 g (<b>mleko</b>)</p> <p>Masło – 7 g (<b>mleko</b>)</p> <p>Pomidor – 15 g</p>	<p>ZUPA barszcz z ziemniakami zabieleną śmietaną (mleko) – 250 ml ( <i>wywar wieprzowo wołowy, włoszczyzna , ziemniaki ,buraki, Śmietana 18 % tłuszczu, koper</i> )</p> <p>Kotleciki z piersi kurczaka w płatkach kukurydzianych 80 g (<b>jaja, pszenica</b>) ( <i>mięso z piersi kurczaka, jajka, płatki kukurydziane,zielona pietruszka, przyprawy</i>).</p> <p>Ryż z warzwmami 100 g (<b>mleko</b>) ( <i>ryż biały, włoszczyzna, curry, koper, sól</i>)</p>	<p>Koktajl z czarnej porzeczki na maślanie i mleku ( wyrób własny) 100 g (<b>mleko</b>) ( <i>maślanka, mleko, czarna porzeczka , cukier 1,2 g/100ml</i>)</p> <p>Wafel ryżowy – 1 szt</p>



## Koperek i Kminek Catering – Menu

26.02–01.03.2023 r

	<b>Rzodkiewka – 10 g</b> <b>Kakao z mlekiem – 80 ml</b>	<b>Surówka colesław 50 g</b> (biała kapusta, marchew, jabłko, jogurt naturalny, zielona pietruszka, przyprawy) ( <b>mleko</b> ) Woda nie gazowana	
Czwartek 29.02	<b>Zupa mleczna z makaronem gwaizdki – 130 ml (mleko)</b> <b>Chleb razowy – 50 g</b> ( <b>pszenica, drożdże</b> ) <b>Powidła śliwkowe 15 g</b> <b>Marchewka słupki do chrupania – 20 g</b>	<b>Zupa z soczewicy i pomidorów na wędzonce - 250 ml</b> <i>wywar drobiowy, włoszczyzna, soczewica pomidory pelatti, majeranek</i> <b>Kotlet z indyka panierowany – 80 g (pszenica, czosnek)</b> <i>(mięso z indyka, bułka tarta , przyprawy – sól, pieprz, papryka słodka)</i> <b>Ziemniaki z koperkiem – 100 g</b> <b>Surówka z selera i brzoskwini -50 g(mleko)</b> <i>(seler, brzoskwinia, jogurt naturalny, przyprawy: sól, pieprz ziołowy, cukier 0,5g/100g)</i> <b>Kompot owocowy 100 ml</b>	<b>Drożdźówka z owocami 70 g(pszenica, drożdże, mleko)</b> <b>Cząstka jabłka – około 20 g</b> <b>Kawa inka z mlekiem – 80 ml (mleko)</b>
Piątek 01.03	<b>CHLEBEK pszenno – żytni (1) – 80 g (pszenica, drożdże)</b> <b>Jajecznica na maśle ze szczypiorkiem 30 g</b> ( <b>mleko, jaja</b> ) <b>Warzywa : biała rzodkiew, papryka – 20 g</b> <b>MASŁO (mleko) 7 g 85%</b> <b>Herbata z mlekiem 100 ml ( mleko)</b>	<b>ZUPA ROSÓŁ Z MAKARONEM 200 ml, makaron 50 g (pszenica,jaja)</b> <i>( wywar z drobiu – kurczak, kaczka, indyk, włoszczyzna, makaron niteczki )</i> <b>Klopsy rybne z dorsza w sosie koperkowym (pszenica, ryby, mleko)80 g</b> <i>( mięso z dorsza, włoszczyzna, mąka pszenna, jajka, sól, pieprz, koper, śmietana 18%, )</i> <b>Ziemniaki purre 100 g(mleko)</b> <b>Surówka z czerwonej kapusty – 50 g</b> <i>( kapusta czerwona , jabłko, marchew , pietruszka, jogurt)( mleko)</i> <b>Woda nie gazowana</b>	<b>Warkocz węgierski – 70 g</b> – ( <b>pszenica, jajka, mleko, sezam, drożdże</b> ) <b>Masło – 7 g (mleko)</b> <b>Pasta z buraka i białego sera 20 g (mleko)(</b> <i>Buraki pieczon, tarożek tłusty, smietanka słodka 34% tłuszczu)</i> <b>Ogórek kiszony 20 g ( słupki do chrupania )(gorczyca)</b> <b>Napój mleczno – czekoladowy 80 ml ( mleko, czekolada gorzka, )</b>

Suma kalorii w tygodniu : 5420 Kcal , białko – 92 g ( norma dzienna 16 – 21g) , tłuszcze- 252 g ( norma dzienna 47-54 g) , węglowodany – 1015 g ( norma dzienna 196 – 210 g) Alergeny zawarte w potrawach zaznaczono kolorem **czerwonym**. Menu przygotowane wg zapisów i wymogów zawartych w Rozporządzeniu Ministerstwa Zdrowia (*Dz. U. z 2016 r. poz. 1154*) *Szczegółowy wykaz Alergenów, Tabela kaloryczności i gramatur, składników potraw dostępna u Dyrekcji przedszkola do wglądu.*