

Koperek i Kminek Catering – Menu



27.11–01.12.2023 r

Dzień tygodnia	Śniadanie	Obiad – Zupa + II Danie	Podwieczorek
Poniedziałek 27.11	<p>Płatki kukurydziane 20 g Mleko -100 ml (<b>mleko</b>) ( 3,2% tłuszczu) CHLEBEK PSZENNO - ZYTNI (<b>pszenica</b>)- 50 g ( <i>piekarnia Tradycyjna , 75 % maki żytniej, 25% maki pszennej</i>) MASŁO (<b>mleko</b>) 7 g ( 85% tłuszczu) Powidła śliwkowe 10 g( <i>niska zawartość cukru</i> ) Ćwiartka jabłka 30 g</p>	<p>ZUPA kalafiorowa z ziemniakami, zabilana śmietana 18% tłuszczu (<b>mleko</b>) 250 ml ( <i>wywar z miesa wołowego, warzywa – marchew, pietruszka, seler , kalafior, ziemniaki</i>) Kotlet de volaie z masłem i serem mozzarella ( <b>jaja, pszenica, mleko</b>) – 100 g (<i>pies z kurczaka, masło, ser mozzarella, zielona pietruszka</i>) Ziemniaki Purre 100 g (<b>mleko</b>) ( ziemniaki, mleko, masło, koper, sól) Warzywa gotowane na parze – 50 g (<b>mleko</b>) (<i>brokuły, marchewka, zielona fasolka</i>) Woda nie gazowana</p>	<p>Chlebek z masłem i szynką wieprzową Chlebek pszenny 50 g(<b>pszenica</b>) ( <i>piekarnia Tradycyjna</i>) Masło 7 g(<b>mleko</b>) ( 85 % tłuszczu) Szynka drobiowa 20 g (<b>gorczyca</b>) ( <i>Nowak</i>) Biała rzodkiew – 20 g Herbata z mlekiem 100 ml (<b>mleko</b>) ( <i>herbata czarna, mleko 3,2%</i>)</p>
Wtorek 28.11	<p>Bagietka pszenna (<b>pszenica</b>) 80 g ( <i>piekarnia Tradycyjna</i> ) Twarożek owocowy 50 g (<b>mleko</b>) ( <i>twaróg mielony , rodzynki , smietana 18% tłuszczu, owoce</i> ) MASŁO (<b>mleko</b>) – 7 g ( 85% tłuszczu) Herbata z sokiem malinowym (<b>Herbapol</b>) 100 ml Papryka czerwona do chrupania – 20 g</p>	<p>ZUPA krem z marchewki i pomarańcza z groszkiem ptysiowym (<b>mleko</b>) – 200 ml ( <i>wywar drobiowy , włoszczyzna, groszek zielony, brokuły, ziemniaki, przyprawy sól, pieprz, czosnek, majeranek</i>) Bitki schabowe w sosie własnym 80g (<b>pszenica, mleko</b>) (<i>schab, mąka pszenna zielona pietruszka, przyprawy</i> ) Kasza jaglana – 100 g ( <i>kaszajaglana, zielona pietruszka, sól</i>) SURÓWKA ze świeżym ogórkiem i marchewką – 50 g , (<i>kapusta biała, marchew, ogórek świeży , koper, pietruszka, sos śmietanowy</i>) (<b>mleko</b>) Woda nie gazowana – 100 ml</p>	<p>Banan 80 g (połówka banana) Flipsy -2 szt Kawa zbożowa z mlekiem 80 ml (<b>mleko, pszenica</b>)</p>
Środa 29.11	<p>CHLEBEK razowy z ziarnem piekarnia tradycyjna (<b>pszenica</b>) - 80 g Jajecznica ze szczypiorkiem 30 g ( <b>jaja</b>) (<i>jaja smażone, masło 80%, szczypior, sól, pieprz</i>) Pomidor – 20 g MASŁO (<b>mleko</b>) 7 g Kawa zbożowa z mlekiem</p>	<p>ZUPA ogórkowa z ziemniakami zabilana śmietaną (<b>mleko</b>) – 250 ml ( <i>wywar drobiowo - wiprzowy, włoszczyzna , ziemniaki , ogórek kiszony, Śmietana 18 % tłuszczu, koper</i> ) MAKARON spaghetti bolonesse 150 g( <b>pszenica, jajka</b>) ( <i>makaron spaghetti jajeczny, mięso wieprzowe ,włoszczyzna, przyprawy- sól, pieprz, czosnek, oregano,bazyliia</i> ) Marchewka do chrupania 30 g Woda nie gazowana</p>	<p>Ryz z jabłkami , cynamonem i jogurtem naturalnym – 100 g (<i>jabłka , ryz, cynamon, cukier waniliowy, jogurt naturalny</i> ) – (<b>mleko</b>)</p>



## Koperek i Kminek Catering – Menu

27.11–01.12.2023 r

Czwartek 30.11	<b>(mleko, pszenica) 100 ml</b> <b>Parówka drobiowa 50 g</b> <b>(gorczyca)- Morliny</b> <b>Rogal pszenny 50 g (pszenica)</b> – Piekarnia Szwedka <b>MASŁO 7 g (mleko) 85% tłuszczu</b> <b>OGÓREK ŚWIEŻY 20 g</b> <b>Mleko z miodem 80 ml</b> <b>(mleko 3,2%)</b>	<b>ZUPA włoska a,la minestrone (mleko)-250 ml</b> <i>(wywar drobiowy, włoszczyzna, pasta z pomidorów 85 %,ryż ,sól, pieprz, papryka słodka, kapusta biała, mięso wieprzowe zszynki)</i> <b>Placki z jabłkami i sosem śmietanowym 200 g (pszenica, jaja, mleko)</b> <i>(maka pszenna, jabłko, jaja, mleko,)</i> <b>Cząstka gruszki – 20 g</b> <b>Kompot owocowy – 80 ml</b> <i>( mieszanka owocowa sliwki, maliny, truskawki , borówki)</i>	<b>Kisiel z kawałkami banana i jogurtem naturalnym 100 g (mleko)</b> <i>(mieszanka owocowa, skrobia ziemniaczana, cukier, woda, śmietana kwaśna 18% jabłkio)</i> <b>Flips kukurydziany 1 szt</b>
Piątek 01.12	<b>CHLEBEK pszenno – żytni (1) – 50 g</b> <b>Pasta twarogowo - rybna ze szczypiorkiem i wędzona makrelą 30 g</b> <i>(twarożek mielony półtłusty, szczypiorek, makrela wędzona, majonez, pasta pomidorowa sól, pieprz)</i> <b>(mleko, ryba)</b> <b>Rzodkiewka 10 g</b> <b>MASŁO (mleko) 7 g 85%</b> <b>Herbata z cytryną – 80 ml</b>	<b>ZUPA koperkowa z drobnym makaronikiem 200 ml, makaron 50 g (pszenica,jaja, mleko)</b> <i>( wywar z drobiu – kurczak, kaczka, indyk, włoszczyzna, makaron gwiazdki, świeży koper, słodka smietranka 24 % tłuszczu )</i> <b>Leczo warzywne w sosie pomidorowym- 80 g</b> <b>Kopytka – 80 g</b> <i>( filet z morszczuka, sól. pieprz)</i> <b>Surówka deserowa z marchewki i jabłka – 50 g</b> <i>(kiszona kapusta, marchew, jabłko, oliwa, sól, cukier, zielona pietruszka</i> <b>Woda nie gazowana</b>	<b>Naleśniki z twarogiem 100 g (jajka, pszenica, mleko)</b> <i>(maka pszenna , mleko, sól, cukier, twaróg tłusty, smietana 18 %, jaja)</i> <b>Sos jogurtowy 5 g (mleko)</b>

Suma kalorii w tygodniu : 5280 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 **czzerwonym**. 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.*