



Koperek i Kminek Catering – Menu

29.01–02.02.2023 r

Dzień tygodnia	Śniadanie	Obiad – Zupa + II Danie	Podwieczorek
Poniedziałek 29.01	Owsianka na mleku z jabłkiem i cynamonem 120 ml (mleko) (3,2% tłuszczu) CHLEBEK PSZENNO - ZYTNI (pszenica)- 60 g (<i>piekarnia Tradycyjna , 75 % maki żytniej, 25% maki pszennej</i>) MASŁO (mleko) 7 g (85% tłuszczu) Dzem truskawkowy 10 g (<i>niska zawartość cukru</i>) Marchewka do chrupania 20 g	ZUPA krupnik z ziemniakami, (pszenica) 250 ml (<i>wywar z miesa wieprzowo-wołowego, warzywa – marchew, pietruszka, seler , brokuły, kasza pęczak, ziemniaki</i>) Kotleciki z piersi kurczaka z kukurydzą i zieloną pietruszką 80 g (jaja, pszenica) (mięso z piersi kurczaka, jajka, kukurydza, mąka pszenna zielona pietruszka, przyprawy). Ziemniaki Purre 100 g (mleko) (ziemniaki, mleko, masło, koper, sól) Surówka colesław 50 g (młoda kapusta, marchew, jabłko, jogurt naturalny, zielona pietruszka, przyprawy) (mleko) Woda nie gazowana	Mandarynka – 60 g Herbatniki niskocukrowe – 3 szt (18-20 g) (pszenica) Mleko z miodem – 80 ml (mleko)
Wtorek 30.01	Bułeczka pszenna kajzerka (pszenica) 80 g (<i>piekarnia Tradycyjna</i>) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 30 g (mleko) (<i>Jajako, majonez, szczypiorek</i>) MASŁO (mleko) – 7 g (85% tłuszczu) Papryka czerwona 20 g Herbata z mlekiem	ZUPA krem z brokuła i świeżego szpinaku z groszkiem ptysiowym (mleko, pszenica) – 200 ml (<i>wywar drobiowy , brokuły ,szpinak, ziemniaki, seler, przyprawy sól, pieprz, czosnek, śmietana 18% tłuszczu</i>) Gulasz wieprzowy 80g (Łopátka wieprzowa, majeranek, cebula, marchew, czosnek, sól, pieprz) Ziemniaki – 100 g (ziemniaki, koper, sól) SURÓWKA buraczki – 50 g , (burak gotowany, jabłko, sól, pieprz, cukier) Woda nie gazowana	Budyń waniliowy 100 g – wyrób własny (<i>mleko 3,2% tłuszczu, cukier waniliowy, skrobia ziemniaczana</i>) mleko Biskopcik- 1 szt (5 g) Banan 30 g
Środa 31.01	Bagietka pszenna 80 g (<i>mąka pszenna, drożdże , tłuszcz roślinny, sól</i>) (pszenica, drożdże) Ser gouda 20 g (mleko) Masło – 7 g (mleko) Pomidor – 15 g Rzodkiewka – 10 g Kakao z mlekiem – 80 ml	ZUPA barszcz z ziemniakami zabieleną śmietaną (mleko) – 250 ml (<i>wywar wieprzowo wołowy, włoszczyzna , ziemniaki ,buraki, Śmietana 18 % tłuszczu, koper</i>) MAKARON spaghetti z kurczakiem, groszkiem i marchewka w sosie pomidorowym 150 g(pszenica, jajka) (<i>makaron spaghetti jajeczny, mięso drobiowe , warzywa – marchew, groszek, przyprawy- sól, pieprz, czosnek, oregano, bazylija, pasta pomidorowa 90%</i>) Woda nie gazowana z cytryną Cząstka pomarańcza – około 20 g	Koktajl truskawkowy na maślanie (wyrób własny) 80 g (mleko) (<i>maslanka, truskawki, cukier 1,2 g/100ml</i>) Wafel ryżowy – 1 szt



Koperek i Kminek Catering – Menu

29.01–02.02.2023 r

Czwartek 01.02	Zupa mleczna z makaronem gwiazdki – 130 ml (mleko) Chleb razowy – 50 g (pszenica, drożdże) Serek śmietankowy z zieloną pietruszką 15 g (mleko) Ogórek świeży – 20 g	Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty - 250 ml <i>wywar drobiowy, włoszczyzna, pasta pomidorowa 90%, kapusta kiszona, ziemniaki, majeranek</i> Kotlet mielony wieprzowy – 80 g (pszenica, czosnek) <i>(mięso z łopatki wieprzowej, warzywa – marchew, pietruszka, cebula, czosnek, mąka pszenna, przyprawy – sól, pieprz, papryka słodka)</i> Ziemniaki z koperkiem – 100 g Marchewka z groszkiem gotowana -50 g(mleko) <i>(marchewka, groszek, mąka pszenna, masło)</i> Kompot owocowy 100 ml	Drożdźówka z owocami 70 g(pszenica, drożdże,mleko) Cząstka jabłka – około 20 g Kawa inka z mlekiem – 80 ml (mleko)
Piątek 02.02	CHLEBEK pszenno – żytni (1) – 80 g (pszenica, drożdże) Jajecznica na maśle ze szczypiorkiem 30 g (mleko, jaja) Warzywa : kalarepa, papryka – 20 g MASŁO (mleko) 7 g 85% Herbata z mlekiem 100 ml(mleko)	ZUPA ROSÓŁ Z MAKARONEM 200 ml, makaron 50 g (pszenica,jaja) <i>(wywar z drobiu – kurczak, kaczka, indyk, włoszczyzna, makaron niteczki)</i> Kotlet rybny z dorsza w sosie koperkowym (pszenica, ryby) 80 g <i>(mięso z dorsza, włoszczyzna, mąka pszenna, jajka, sól, pieprz, koper, śmietana 18%)</i> Ziemniaki purre 100 g(mleko) Surówka z czerwonej kapusty – 50 g <i>(kapusta czerwona , jabłko, marchew , pietruszka, jogurt)(mleko)</i> Woda nie gazowana	Rogal węgierski – 70 g – (pszenica, jajka, mleko, sezam, drożdże) Masło – 7 g (mleko) Pasta z pieczonego buraka 20 g (mleko) <i>(burak pieczony, ser biały, śmietanka słodka 34% tłuszczu)</i> Ogórek konserwowy 20 g (słupki do chrupania)(gorczyca) Napój mleczno – czekoladowy 80 ml (mleko, czekolada gorzka,)

Suma kalorii w tygodniu : 5320 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 **czwornym**. 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.*