

Koperek i Kminek Catering – Menu



29.04–03.05.2024 r

Dzień tygodnia	Śniadanie	Obiad – Zupa + II Danie	Podwieczorek
Poniedziałek 29.04	Zupa mleczna z makaronem muszelki 30 g (pszenica) Mleko -100 ml (mleko) (3,2% tłuszczu) CHLEBEK PSZENNO - ZYTNI (pszenica)- 50 g (piekarnia Tradycyjna , 75 % maki żytniej, 25% maki pszennej) MASŁO (mleko) 7 g (85% tłuszczu) Powidła śliwkowe 10 g(niska zawartość cukru) Ćwiartka jabłka 30 g	ZUPA jarzynowa z ziemniakami zabieleną śmietaną (mleko) – 250 ml (wywar drobiowo - wiprzowy, włoszczyzna , ziemniaki , groszek zielony, Śmietana 18 % tłuszczu, koper) MAKARON spaghetti bolonese 150 g- makaron 90 g , sos 60 g (pszenica, jajka) (makaron spaghetti jajeczny, mięso wieprzowe, włoszczyzna przyprawy- sól, pieprz, czosnek, oregano, bazylija) Marchewka do chrupania 15 g Woda nie gazowana	Chlebek z masłem i serem Gouda Chlebek razowy 50 g(pszenica) (piekarnia Brodnica) Masło 7 g(mleko) (85 % tłuszczu) Ser żółty Gouda 15 g (mleko) Rzodkiewka – 20 g Herbata z mlekiem 100 ml (mleko) (herbata czarna, mleko 3,2%)
Wtorek 30.04	Bagietka pszenna (pszenica) 80 g (piekarnia Tradycyjna) Twarożek z rodzynkami 50 g (mleko) (twaróg mielony tłusty , rodzyнки Sułańskie, cukier waniliowy , smietana 18% tłuszczu) MASŁO (mleko) – 7 g (85% tłuszczu) Herbata z sokiem malinowym (Herbapol) 100 ml Papryka czerwona do chrupania – 20 g	ZUPA krem z kalafiora ze słodką śmietanką z groszkiem ptysiowym (mleko) – 200 ml (wywar drobiowy , włoszczyzna, brokuły, szpinak, ziemniaki, przyprawy sól, pieprz, czosnek, słodka smietanka 18%) Klopsy z indyka w sosie koperkowym 80g mięso (pszenica, jajka, mleko) (pierś z indyka, włoszczyzna, mąka pszenna, jaja,, zielona pietruszka, przyprawy) Ziemniaki Purre 100 g (mleko) (ziemniaki, mleko, masło, koper, sól) SURÓWKA z pora i białej kapusty z jogurtem naturalnym – 50 g , (pora, biała kapusta, jabłko pietruszka, sos jogurtowy (mleko) Woda nie gazowana – 100 ml	Banan 80 g (połówka banana) Flipsy -2 szt Kawa zbożowa z mlekiem 80 ml (mleko, pszenica)
ŚRODA 01.05.			
Czwartek 02.05	Jajecznica z pomidorem i szczypiorkiem na maśle 80 g (jaja, mleko,) Chleb razowy z ziarnem	ZUPA pomidorowa z ryżem (mleko, pszenica)-250 ml (wywar wołowy. włoszczyzna, ryż, pasta pomidorowa 90 %, sól, pieprz, śmietana słodka 18 %) Gulasz wieprzowy 80 g (pszenica, jajka, mleko)	Placki z jabłkami z cukrem pudrem 80 g (mleko, drożdże, jaja) (mleko, drożdże, mąka pszenna, jaja, cukier, olej słonecznikowy) Pomarańcz 1/8



Koperek i Kminek Catering – Menu

29.04–03.05.2024 r

	słonecznika 50 g (pszenica) <i>(mąka pszenna, mąka razowa, słonecznik, olej</i> Masło – 7g (mleko) Ogórek kiszony – 10 g	<i>(mieso z szynki wieprzowej,, mąka pszenna wloszczyzna, tłuszczu, sól, pierz)</i> Ziemniaki z koperkiem 100 g <i>(Ziemniaki , koper)</i> Surówka wiosenna 50 g <i>(Kapusta pekińska, kukurydza, koper, jogurt naturalny)</i> Kompot owocowy – 80 ml <i>(mieszanka owocowa sliwki, maliny, truskawki , borówki)</i>	Kawa zbożowa z mlekiem 80 ml (mleko)
Piątek 03.05			

Suma kalorii w tygodniu : 4380 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 **czernym**. 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. Szczegółowy wykaz składników i określenie alergenów, dostępne u Dyrekcji przedszkola*