

Koperek i Kminek Catering – Menu



30.10–03.11.2023 r

Dzień tygodnia	Śniadanie	Obiad – Zupa + II Danie	Podwieczorek
Poniedziałek 30.10	<p>Owsianka na mleku 30 g Mleko -100 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 <i>(85% tłuszczu)</i> Dzem truskawkowy 10 g <i>(niska zawartość cukru)</i> Marchewka do chrupania 20 g</p>	<p>ZUPA kalafiorowa i ziemniakami, zabieleną śmietaną 18% tłuszczu (mleko) 250 ml <i>(wywar z miesa wieprzowo-wołowego, warzywa – marchew, pietruszka, seler , brokuły, ziemniaki)</i> Stripsy z kurczaka panierowane 100 g <i>(mięso z piersi kurczaka i, jajka, bułka pszenna, zielona pietruszka, przyprawy.</i> Ziemniaki Purre 120 g (mleko) <i>(ziemniaki, mleko, masło, koper, sól)</i> Surówka colesław 80 g <i>(młoda kapusta, marchew, jabłko, jogurt naturalny, zielona pietruszka, przyprawy) (mleko)</i> Woda nie gazowana</p>	<p>Salatka owocowa – 80 g <i>(banan, jabłko, gruszka, mandarynka, jogurt naturalny)</i> Herbatniki niskocukrowe</p>
Wtorek 31.10	<p>Bułeczka pszenna kajzerka (pszenica) 80 g (piekarnia Tradycyjna Szynka wieprzowa 30 g (mleko) <i>(Sokołów, szynka prasowana)</i> MASŁO (mleko) – 7 g (85% tłuszczu) Papryka czerwona 20 g Herbata</p>	<p>ZUPA krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym (mleko) – 250 ml <i>(wywar drobiowe , seler, piteruszka, , ziemniaki, przyprawy sól, pieprz, czosnek, śmietana 18% tłuszczu)</i> Kotlet mielony wieprzowy 120g <i>(Mięso mielone wieprzowe, cebula, marchew, bułka pszenna, jajka, sól, pieprz)</i> Ziemniaki – 120 g <i>(ziemniaki, koper, sól)</i> SURÓWKA buraczki – 80 g , <i>(burak gotowany, jabłko, sól, pieprz, cukier)</i> Woda nie gazowana</p>	<p>Budyń waniliowy 120 g <i>(mleko 3,2% tłuszczu, cukier waniliowy, skrobia ziemniaczana)</i> Biskopcik Banan 30 g</p>
Środa 01.11			
Czwartek 02.11	<p>Płatki z mlekiem (płatki kukurydziane) – 130 ml (mleko)</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>Jogurt owocowy (wyrób własny) 80 g (mleko) <i>jogurt naturalny, owoce – borówki, maliny, jeryzyny)</i> Wafel ryżowy – 1 szt</p>



Koperek i Kminek Catering – Menu

30.10–03.11.2023 r

	Chleb pszenno – żytni – 50 g (pszenica, drożdże) Serek topiony 20 g (mleko) Ogórek świeży – 10 g	MAKARON spaghetti z kurczakiem, groszkiem i marchewka w sosie pomidorowym 150 g(pszenica, jajka) (makaron spaghetti jajeczny, mięso drobiowe , warzywa – marchew, groszek, przyprawy- sól, pieprz, czosnek, oregano, bazylija, pasta pomidorowa 90%) Woda nie gazowana	
Piątek 03.11	CHLEBEK pszenno – żytni (1) – 80 g Jajko na twardo 30 g (mleko, jaja, ryby) 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) (wywar z drobiu – kurczak, kaczka, indyk, włoszczyzna, makaron niteczki) Kotlet rybny z dorsza (pszenica,) 150 g (mięso z dorsza, włoszczyzna, mąka pszenna, jajka, sól, pieprz) Ziemniaki puree z koperekim 120 g Surówka z żydowska – 80 g (kapusta biała, ogórek kiszony , jabłko, marchew , pietruszka,) Woda nie gazowana	Rogal węgierski – 70 g – (pszenica, jajka, mleko, sezam, drożdże) Masło – 5 g (mleko) Ser gouda 20 g (mleko) Ogórek świeży 5 g

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.*