

Koperek i Kminek Catering – Menu



27.12–05.01.2024 r

| Dzień tygodnia | Śniadanie | Obiad – Zupa + II Danie | Podwieczorek |
|-----------------------|---|---|--|
| Poniedziałek 27.12 | Bagietka pszenna 80 g <i>(mąka pszenna, drożdże, tłuszcz roślinny, sól) (pszenica, drożdże)</i> Ser gouda 20 g (mleko) Masło – 7 g (mleko) Pomidor – 10 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 marchewką 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> <i>Woda nie gazowana z cytryną</i> 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 |
| Wtorek 28.12 | Zupa mleczna z makaronem gwiazdki – 130 ml (mleko) Chleb razowy – 50 g <i>(pszenica, drożdże)</i> Serek śmietankowy 15 g (mleko) Ogórek świeży – 20 g | Zupa kapuśniak z kiszanej 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 topatki 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 pszaenna, 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) |
| Środa 29.12 | CHLEBEK pszenno – żytni (1) – 80 g (pszenica, drożdże) Jajko na twardo 30 g (mleko, jajka) 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, jajka) <i>(wywar z drobiu – kurczak, kaczka, indyk, włoszczyzna, makaron niteczki)</i> Warzywne leczo (pszenica) 80 g <i>(kalafior, cukinia, marchew, papryka, pasta pomidorowa sól, pieprz)</i> Ziemniaki purre z koperkiem 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 <i>– (pszenica, jajka, mleko, sezam, drożdże)</i> Masło – 7 g (mleko) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 20 g (mleko) <i>(ser biały, szczypiorek, śmietanka słodka 34% tłuszczu)</i> Ogórek konserwowy 20 g (słupki do chrupania) (gorczyca) Napój mleczno – czekoladowy 80 ml (mleko, czekolada gorzka,) |
| Wtorek | Płatki kukurydziane na mleku 120 ml (mleko) | ZUPA krupnik z ziemniakami, (pszenica) 250 ml <i>(wywar z mięsa wieprzowo-wołowego, warzywa – marchew, pietruszka, seler)</i> | Mandarynka – 60 g Herbatniki niskocukrowe – 3 szt (18-20 g) (pszenica) |

Koperek i Kminek Catering – Menu



27.12–05.01.2024 r

| | | | |
|-------------------|---|---|---|
| 02.01 | <p>(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><i>, brokuły, kasza pęczak, ziemniaki)</i> Pierś z kurczaka panierowana w płatkach kukurydzianych 80 g <i>(mięso z piersi kurczaka i, jajka, mąka kukurydziana, zielona pietruszka, przyprawy.</i> Ziemniaki Purre 100 g (mleko) <i>(ziemniaki, mleko, masło, koper, sól)</i> Surówka colesław 50 g <i>(młoda kapusta, marchew, jabłko, jogurt naturalny, zielona pietruszka, przyprawy) (mleko)</i> Woda nie gazowana</p> | <p>Mleko z miodem – 80 ml (mleko)</p> |
| Środa 03.01 | <p>Bułeczka pszenna kajzerka (pszenica) 80 g (piekarnia Tradycyjna 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</p> | <p>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> Pieczeń wieprzowa w sosie 80g <i>(Karkówka wieprzowa, majeranek, cebula, marchew, czosnek, sól, pieprz)</i> Ziemniaki – 100 g <i>(ziemniaki, koper, sól)</i> SURÓWKA buraczki – 50 g , <i>(burak gotowany, jabłko, sól, pieprz, cukier)</i> Woda nie gazowana</p> | <p>Budyń waniliowy 100 g – wyrób własny <i>(mleko 3,2% tłuszczu, cukier waniliowy, skrobia ziemniaczana) mleko</i> Biskopczik- 1 szt (5 g) Banan 30 g</p> |
| Czwartek 04.01 | <p>Bagietka pszenna 80 g <i>(mąka pszenna, drożdże , tłuszcz roślinny, sól) (pszenica, drożdże)</i> Ser gouda 20 g (mleko) Masło – 7 g (mleko) Pomidor – 15 g Rzodkiewka – 10 g Kakao z mlekiem – 80 ml</p> | <p>ZUPA pomidorowa z ryżem – 250 ml <i>(wywar wieprzowo wołowy, włoszczyzna , ziemniaki ,buraki, Śmietana 18 % tłuszczu, koper)</i> MAKARON spaghetti z kurczakiem, groszkiem i marchewka w sosie śmietanowym 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</p> | <p>Mandarynka 50 g – 1 szt <i>(maslanka, truskawki, cukier 1,2 g/100ml)</i> Wafel ryżowy – 1 szt</p> |
| Piątek 05.01 | <p>CHLEBEK pszenno – żytni (1) – 80 g (pszenica, drożdże) Jajko na twardo 30 g (mleko, jajka)</p> | <p>ZUPA ROSÓŁ Z MAKARONEM 200 ml, makaron 50 g (pszenica,jajka) <i>(wywar z drobiu – kurczak, kaczka, indyk, włoszczyzna, makaron niteczki)</i> Kotlet rybny z dorsza (pszenica, ryby) 80 g <i>(mięso z dorsza, włoszczyzna, mąka pszenna, jajka, sól, pieprz)</i></p> | <p>Rogal węgierski – 70 g – <i>(pszenica, jajka, mleko, sezam, drożdże)</i> Masło – 7 g (mleko) Pasta z pieczonego buraka 20 g (mleko)</p> |

Koperek i Kminek Catering – Menu



27.12–05.01.2024 r

| | | | |
|--|---|---|---|
| | Warzywa : kalarepa, papryka – 20 g MASŁO (mleko) 7 g 85% Herbata z mlekiem 100 ml(mleko) | Ziemniaki purre z koperekim 100 g(mleko) Surówka z czerwonej kapusty – 50 g (kapusta czerwona , jabłko, marchew , pietruszka, jogurt)(mleko) Woda nie gazowana | (burak pieczony, ser biały, smietanka słodka 34% tłuszczu) 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 **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.*