

Koperek i Kminek Catering – Menu



04.03–08.03.2024 r

Dzień tygodnia	Śniadanie	Obiad – Zupa + II Danie	Podwieczorek
Poniedziałek 04.03	<p>Płatki kukurydziane 20 g Mleko -100 ml (mleko) (3,2% tłuszczu) CHLEBEK PSZENNO - ZYTNI (pszenica)- 50 g (<i>piekarnia Tradycyjna , 75 % maki żytniej, 25% maki pszennej</i>) MASŁO (mleko) 7 g (85% tłuszczu) Powidła śliwkowe 10 g(<i>niska zawartość cukru</i>) Ćwiartka jabłka 30 g</p>	<p>ZUPA ogórkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną (mleko) – 250 ml (<i>wywar drobiowo - wiprzowy, włoszczyzna , ziemniaki , ogórek kiszony, Śmietana 18 % tłuszczu, koper</i>) MAKARON spaghetti bolonese 150 g- makaron 90 g , sos 60 g (pszenica, jajka) (<i>makaron spaghetti jajeczny, mięso wieprzowe, włoszczyzna przyprawy- sól, pieprz, czosnek, oregano,bazyliia</i>) Marchewka do chrupania 15 g Woda nie gazowana</p>	<p>Chlebek z masłem i pasztetem drobiowym Chlebek razowy 50 g(pszenica) (<i>piekarnia Tradycyjna</i>) Masło 7 g(mleko) (85 % tłuszczu) Pasztet drobiowy 15 g (gorczyca, jajka) (<i>Nowak</i>) Rzodkiewka – 20 g Herbata z mlekiem 100 ml (mleko) (<i>herbata czarna, mleko 3,2%</i>)</p>
Wtorek 05.03	<p>Bagietka pszenna (pszenica) 80 g (<i>piekarnia Tradycyjna</i>) Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 50 g (mleko) (<i>twaróg mielony tłusty , szczypiorek, rzodkiewka , smietana 18% tłuszczu</i>) MASŁO (mleko) – 7 g (85% tłuszczu) Herbata z sokiem malinowym (Herbapol) 100 ml Papryka czerwona do chrupania – 20 g</p>	<p>ZUPA krem z pieczonych buraków i słodkiej śmietanki z groszkiem ptysiowym (mleko) – 200 ml (<i>wywar drobiowy ,włoszczyzna, groszek zielony, brokuły, ziemniaki, przyprawy sól, pieprz, czosnek, majeranek</i>) Kotlet schabowy 80g mięso (pszenica, jajka) (<i>schab, mąka pszenna zielona pietruszka, przyprawy</i>) Ziemniaki Purre 100 g (mleko) (ziemniaki, mleko, masło, koper, sól) SURÓWKA z marchewki i jabłka ze śmietaną – 50 g , (<i>marchew, jabłko pietruszka, sos śmietanowy (mleko)</i>) Woda nie gazowana – 100 ml</p>	<p>Banan 80 g (połówka banana) Flipsy -2 szt Kawa zbożowa z mlekiem 80 ml (mleko, pszenica)</p>
Środa 06.03	<p>CHLEBEK razowy z ziarnem piekarnia tradycyjna (pszenica) - 100 g- 2 kromki Szynka drobiowa 30 g (gorczyca) Pomidor – 10 g Biała rzodkiew – 10 g</p>	<p>ZUPA jarzynowa z brukselką zabieleną śmietaną 18% tłuszczu (mleko) 250 ml (<i>wywar z miesa wołowego, warzywa – marchew, pietruszka, seler , brukselka, kalafior, koper</i>) Pulpety w sosie koperkowym (jaja, pszenica, mleko) – 80 g(mięso plus sos) (<i>mięso wieprzowe , warzywa , butka pszenna, koncentrat pomidorowy90% , smietana 18% tłuszczu.</i>)</p>	<p>Makaron z owocami i jogurtem naturalnym – 100 g (<i>Makaron świderki, mus owocowy , cukier waniliowy, jogurt naturalny</i>) – (mleko)</p>



Koperek i Kminek Catering – Menu

04.03–08.03.2024 r

	MASŁO (mleko) 7 g Kawa zbożowa z mlekiem (mleko, pszenica) 100 ml	Ziemniaki z koperkiem – 100 g <i>(ziemniaki, koper, sól)</i> Surówka colesław z chrzanem – 50 g (mleko) <i>(kapusta biała, marchew, jabłko, zielona pietruszka, jogurt naturalny)</i> Woda nie gazowana	
Czwartek 07.03	Parówka drobiowa (Nowak, 90 % mięsa wieprzowego) 50 g (gorczyca)- Morliny Chleb oliwski 50 g(pszenica) – <i>Piekarnia Tradycyjna</i> MASŁO 7 g(mleko) 85% tłuszczu OGÓREK ŚWIEŻY 20 g Mleko z miodem 80 ml (mleko 3,2%)	ZUPA pomidorowa z ryżem (mleko, pszenica)-250 ml <i>(wywar wołowy, włoszczyzna, ryż, pasta pomidorowa 90 %, sól, pieprz, śmietana słodka 18 %)</i> Stripsy z kurczaka pieczone 80 g (pszenica, jaja, mleko) <i>(pierś z kurczaka,, mąka pszenna, mąka kukurydziana, sól, pierz)</i> Ziemniaki z koperkiem 100 g <i>(Ziemniaki , koper)</i> Surówka wiosenna z koperkiem 50 g <i>(Kapusta pekińska, kukurydza, koper, jogurt naturalny)</i> Cząstka gruszki – 20 g Kompot owocowy – 80 ml <i>(mieszanka owocowa sliwki, maliny, truskawki , borówki)</i>	Kisiel z kawałkami banana i jogurtem naturalnym 100 g (mleko) <i>(mieszanka owocowa, skrobia ziemniaczana, cukier, woda, śmietana kwaśna 18% jabłko)</i> Flips kukurydziany 1 szt
Piątek 08.03	CHLEBEK pszenno – żytni (1) – 50 g Pasta rybna ze szczypiorkiem i wędzona rybą 30 g <i>(szczypiorek, ryba wędzona, majonez, pasta pomidorowa sól, pieprz)</i> (ryba) Rzodkiewka 10 g MASŁO (mleko) 7 g 85% Herbata z cytryną – 80 ml	ZUPA rosół z drobnym makaronem 250 ml, (pszenica,mleko) <i>(wywar z drobiu – kurczak, kaczką, indyk, włoszczyzna, makaron pszenny)</i> Pierogi leniwe, bułka tarta z cukrem waniliowym (mleko, jaja) 3 szt około 120g <i>(mąka pszenna, jaja, twaróg tusty, cukier, śmietana kwaśna , cukier waniliowy)</i> Banan 30 g Woda nie gazowana	Chałka drożdżowa (piekarnia Tradycyjna) – 70 g (jajka, pszenica, mleko) <i>(mąka pszenna , mleko, sól, cukier, drożdże, masło, śmietana 18 %, jaja,)</i> Powidła sliwkowe 25 g Jabłko cząstka – 30 g Napój mleczny – 80 ml

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



Koperek i Kminek Catering – Menu

04.03–08.03.2024 r

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*
