

Koperek i Kminek Catering – Menu



05.02–09.02.2024 r

Dzień tygodnia	Śniadanie	Obiad – Zupa + II Danie	Podwieczorek
Poniedziałek 05.02	<p>Płatki kukurydziane 20 g Mleko -100 ml (<b>mleko</b>) ( 3,2% tłuszczu) CHLEBEK PSZENNO - ZYTNI (<b>pszenica</b>)- 50 g ( <i>piekarnia Tradycyjna , 75 % maki żytniej, 25% maki pszennej</i>) MASŁO (<b>mleko</b>) 7 g ( 85% tłuszczu) Powidła śliwkowe 10 g( <i>niska zawartość cukru</i> ) Ćwiartka jabłka 30 g</p>	<p>ZUPA jarzynowa z ziemniakami, zabieleną śmietaną 18% tłuszczu (<b>mleko</b>) 250 ml ( <i>wywar z miesa wołowego, warzywa – marchew, pietruszka, seler , brukselka, kalafior, ziemniaki, koper</i>) Klopsiki w sosie koperkowym ( <b>jaja, pszenica, mleko</b>) – 100 g(mięso plus sos) (<i>mięso wieprzowe, koper, smietana 18% tłuszczu</i>) Ziemniaki z koperkiem – 100 g ( <i>ziemniaki, koper, sól</i>) Warzywa gotowane na parze – 50 g (<b>mleko</b>) (<i>brokuły, marchewka, zielona fasolka</i>) Woda nie gazowana</p>	<p>Chlebek z masłem i szynką wieprzową Chlebek pszenny 50 g(<b>pszenica</b>) ( <i>piekarnia Tradycyjna</i>) Masło 7 g(<b>mleko</b>) ( 85 % tłuszczu) Szynka drobiowa 20 g (<b>gorczyca</b>) ( <i>Nowak</i>) Biała rzodkiew – 20 g Herbata z mlekiem 100 ml (<b>mleko</b>) ( <i>herbata czarna, mleko 3,2%</i>)</p>
Wtorek 06.02	<p>Bagietka pszenna (<b>pszenica</b>) 80 g ( <i>piekarnia Tradycyjna</i> ) Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 50 g (<b>mleko</b>) ( <i>twaróg mielony , szczypiorek, rzodkiewka , smietana 18% tłuszczu</i>) MASŁO (<b>mleko</b>) – 7 g ( 85% tłuszczu) Herbata z sokiem malinowym (Herbapol) 100 ml Papryka czerwona do chrupania – 20 g</p>	<p>ZUPA krem z pietruszki i jabłka z groszkiem ptysiovym (<b>mleko</b>) – 200 ml ( <i>wywar drobiowy ,włoszczyzna, groszek zielony, brokuły, ziemniaki, przyprawy sól, pieprz, czosnek, majeranek</i>) Bitki drobiowe w sosie własnym 100g mięso ( mięso plus sos) (<b>pszenica, mleko</b>) (<i>pierś z kurczaka, mąka pszenna zielona pietruszka, przyprawy</i> ) Ziemniaki Purre 100 g (<b>mleko</b>) ( <i>ziemniaki, mleko, masło, koper, sól</i>) SURÓWKA ze świeżym ogórkiem i marchewką – 50 g , (<i>kapusta biała, marchew, ogórek świeży , koper, 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 (<b>mleko, pszenica</b>)</p>
Środa 07.02	<p>CHLEBEK razowy z ziarnem piekarnia tradycyjna (<b>pszenica</b>) - 80 g Jajecznica na szynce ze szczypiorkiem 30 g ( <b>jaja</b>) (<i>jaja smażone, masło 80%, szczypior,szynka wieprzowa sól, pieprz</i>) Pomidor – 20 g</p>	<p>ZUPA ogórkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną (<b>mleko</b>) – 250 ml ( <i>wywar drobiowo - wiprzowy, włoszczyzna , ziemniaki , ogórek kiszony, Śmietana 18 % tłuszczu, koper</i> ) MAKARON spaghetti bolonese 150 g( <b>pszenica, jajka</b>) ( <i>makaron spaghetti jajeczny, mięso wieprzowe ,włoszczyzna, przyprawy-sól, pieprz, czosnek, oregano,bazylija</i> ) Marchewka do chrupania 30 g Woda nie gazowana</p>	<p>Ryż z jabłkami , cynamonem i jogurtem naturalnym – 100 g (<i>jabłka , ryż, cynamon, cukier waniliowy, jogurt naturalny</i> ) – (<b>mleko</b>)</p>



## Koperek i Kminek Catering – Menu

05.02–09.02.2024 r

	<b>MASŁO (mleko) 7 g</b> <b>Kawa zbożowa z mlekiem (mleko, pszenica) 100 ml</b>		
Czwartek 08.02	<b>Serdelka wieprzowa ( Nowak, 90 % mięsa wieprzowego) 50 g (gorczyca)- Morliny</b> <b>Chleb oliwski 50 g(pszenica) – Piekarnia Tradycyjna</b> <b>MASŁO 7 g(mleko) 85% tłuszczu</b> <b>OGÓREK ŚWIEŻY 20 g</b> <b>Mleko z miodem 80 ml (mleko 3,2%)</b>	<b>ZUPA żurek na wędzonce (mleko, pszenica)-250 ml</b> (wywar wołowy. włoszczyzna, ziemniaki, boczek 1)edzony, kielbasa Podwawelska, czosnek, majeranek, sól, pieprz) <b>Stripsy z kurczaka 80 g (pszenica, jaja, mleko)</b> ( pierś z kurczaka,, mąka pszenna, mąka kukurydziana, sól, pieprz) <b>Ryż z curry i warzywami 100 g</b> (ryż biały, warzywa , curry, zielona pietruszka) <b>Surówka z selera 50 g</b> <b>Cząstka gruszki – 20 g</b> <b>Kompot owocowy – 80 ml</b> ( mieszanka owocowa sliwki, maliny, truskawki , borówki)	<b>Kisiel z kawałkami banana i jogurtem naturalnym 100 g (mleko)</b> (mieszanka owocowa, skrobia ziemniaczana, cukier, woda, śmietana kwaśna 18% jabłko) <b>Flips kukurydziany 1 szt</b>
Piątek 09.02	<b>CHLEBEK pszenno – żytni (1) – 50 g</b> <b>Pasta twarogowo - rybna ze szczypiorkiem i wędzona makrelą 30 g</b> (twarożek mielony półtłusty, szczypiorek, makrela wędzona, majonez, pasta pomidorowa sól, pieprz) <b>(mleko, ryba)</b> <b>Rzodkiewka 10 g</b> <b>MASŁO (mleko) 7 g 85%</b> <b>Herbata z cytryną – 80 ml</b>	<b>ZUPA rosolnik z kaszą manna i warzywami 200 ml, makaron 50 g (pszenica,)</b> ( wywar z drobiu – kurczak, kaczka, indyk, włoszczyzna, kasza manna, świeży koper, ) <b>Naleśniki z twarogiem, sos śmietanowy z cukrem waniliowym (mleko, jaja) około 200g</b> ( mąka pszenna, jaja, twaróg tłusty, cukier, śmietana kwaśna , cukier waniliowy) <b>Cząstka pomarańcza</b> <b>Woda nie gazowana</b>	<b>Babka piaskowa (jajka, pszenica, mleko)</b> (mąka pszenna , mleko, sól, cukier, proszek do pieczenia, masło, śmietana 18 %, jaja) <b>Jabłko cząstka – 30 g</b> <b>Napój mleczny – 80 ml</b>

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.*