

Koperek i Kminek Catering – Menu



06.05–10.05.2024 r

Dzień tygodnia	Śniadanie	Obiad – Zupa + II Danie	Podwieczorek
Poniedziałek 06.05	<p>Płatki kukurydziane z mlekiem 120 ml (mleko, pszenica) (3,2% tłuszczu)</p> <p>CHLEBEK PSZENNO - ZYTNI (pszenica)- 60 g (piekarnia Tradycyjna , 75 % maki żytniej, 25% maki pszennej)</p> <p>MASŁO (mleko) 7 g (85% tłuszczu)</p> <p>Dzem truskawkowy 10 g (niska zawartość cukru)</p> <p>Marchewka do chrupania 20 g</p>	<p>ZUPA brukselkowa z ziemniakami (pszenica, mleko) 250 ml (wywar z miesa wieprzowo-wołowego, warzywa marchew, pietruszka, brukselka, ziemniaki, smietana 18% tłuszczu)</p> <p>MAKARON spaghetti ze szpinakiem i kurczakiem w sosie śmietanowym makaron 90 g, mięso, warzywa sos 60 g(pszenica, jajka) (makaron spaghetti jajeczny, pierś z kurczaka, szpinak , sól, pieprz, czosnek, śmietana 18%)</p> <p>Woda nie gazowana z cytryną</p> <p>Cząstka pomarańcza – około 20 g</p> <p>Woda nie gazowana</p>	<p>Jabłko – 60 -80 g / 1 szt</p> <p>Herbatniki niskocukrowe – 3 szt (18-20 g) (pszenica)</p> <p>Jogurt pitny z owocami – 80 ml (mleko) (jogurt naturalny, truskawki, cukier 1,5 g/100 ml)</p>
Wtorek 07.05	<p>Bułeczka pszenna kajzerka (pszenica) 80 g (piekarnia Tradycyjna</p> <p>Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 40 g (mleko) (Jajako, majonez, szczypiorek)</p> <p>MASŁO (mleko) – 7 g (85% tłuszczu)</p> <p>Papryka czerwona 10 g</p> <p>Ogórek świeży 10 g</p> <p>Herbata z mlekiem</p>	<p>ZUPA krem z pomidorów i bazyli z groszkiem ptysiowym (mleko, pszenica, seler) – 200 ml (wywar drobiowy , pomidory Pelatti , bazylia seler, przyprawy sól, pieprz, śmietana 18% tłuszczu)</p> <p>Stripsy z polędwiczki kurczaka około 90g (pszenica, jaja) (Poledwiczki z kurczaka , masło, czosnek, curry, mąka pszenna, mąka kukurydziana, jaja, sól, pieprz)</p> <p>Ziemniaki – 100 g (ziemniaki, koper, sól)</p> <p>SURÓWKA z selera – 50 g , (seler,jabłko, sól, pieprz, cukier ,jogurt naturalny) Woda nie gazowana</p>	<p>Budyń waniliowy 100 g – wyrób własny (mleko 3,2% tłuszczu, cukier waniliowy, skrobia ziemniaczana, cukier 2,3 g /100 ml) mleko</p> <p>Biskopcik- 2 szt (10 g)</p> <p>Banan 30 g</p>
Środa 08.05	<p>Chleb wieloziarnisty 80 g (mąka pszenna, drożdże , tłuszcz roślinny, dynia, słonecznik, czarnuszkasól) (pszenica, drożdże)</p> <p>Ser gouda 15 g (mleko)</p> <p>Masło – 7 g (mleko)</p> <p>Pomidor – 15 g</p>	<p>ZUPA żurek z jajkiem (mleko) – 250 ml (wywar wieprzowo wołowy, włoszczyzna , ziemniaki ,buraki, Śmietana 18 % tłuszczu, koper)</p> <p>Bitki ze schabu w sosie pieczeniowym 80 g (jaja, pszenica) (schab, mąka pszenna, zielona pietruszka, przyprawy).</p> <p>Kasza bulgur z warzywami 100 g (mleko) (kasza bulgur, włoszczyzna, cebula, zielona pietruszka, sól)</p> <p>Buraczki -50 g (burak gotowany, sok z cytryny, sól, cukier, jabłko)</p>	<p>Galaretka z owocami – 80 g, sos śmietanowy 10 g (mleko, żelatyna) (jabłko, gruszka, banan, owoce leśne)</p> <p>Flipsy – 2 szt</p>



Koperek i Kminek Catering – Menu

06.05–10.05.2024 r

	Rzodkiewka – 10 g Kakao z mlekiem – 80 ml(mleko) (mleko 3,2%)	Woda nie gazowana	
Czwartek 09.05	Zupa mleczna – kaszka manna z mlekiem i cynamonem – 130 ml (mleko, pszenica, cynamon) Chleb razowy – 50 g (pszenica, drożdże) Powidła śliwkowe 15 g Marchewka słupki do chrupania – 20 g	Zupa z fasoli Jaś na wędzonce z kiełbasą i boczkiem - 250 ml <i>wywar wołowy, fasola Jaś, kiełbasa podwawelska, boczek chudy wędzony włoszczyzna, majeranek)(gorczyca, seler)</i> Kotlet z kurczaka z zieloną pietruszką i kukurydzą – 100 g (pszenica, czosnek, mleko) <i>(pieś z kurczaka ,jaja, mąka pszenna, pietruszka natka, kukurydza, sól, pierz, papryka słodka, mleko)</i> Ziemniaki z koperkiem – 100 g Surówka colesław 50 g <i>(biała kapusta, marchew, jabłko, jogurt naturalny, zielona pietruszka, przyprawy) (mleko)</i> Kompot owocowy 100 ml	Babka drożdżowa z owocami 60 g(pszenica, mleko) Cząstka jabłka – około 20 g Kawa inka z mlekiem – 80 ml (mleko)
Piątek 10.05	CHLEBEK pszenno – żytni (1) – 80 g (pszenica, drożdże) Jajecznica na maśle ze szczypiorkiem 30 g (mleko, jaja) Warzywa : biała rzodkiew, 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) <i>(wywar z drobiu – kurczak, kaczką, indyk, włoszczyzna, makaron nitczki)</i> Klopsy rybne z dorsza w sosie koperkowym (pszenica, ryby, mleko)80 g <i>(mięso z dorsza, włoszczyzna, mąka pszenna, jajka, sól, pieprz, koper, śmietana 18%,)</i> Ziemniaki purre 100 g(mleko) Surówka z czerwonej kapusty – 50 g <i>(kapusta czerwona , jabłko, marchew , pietruszka, jogurt)(mleko)</i> Woda nie gazowana z cytryną	Rogal pszenny –50 - 70 g (Piekarnia Brodnica) – (pszenica, jajka, mleko, sezam, drożdże) Masło – 7 g (mleko) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem i rzodkiewką 20 g (mleko) <i>tarożek tłusty, smietanka słodka 34% tłuszczu, szczypior, rzodkiewka)</i> Ogórek kiszony 20 g (słupki do chrupania)(czosnek) Napój mleczno – czekoladowy 80 ml (mleko, czekolada gorzka 85%,)

Suma kalorii w tygodniu : 5420 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 Dyrektora przedszkola do wglądu.*