



Koperek i Kminek Catering – Menu

06.11–10.11.2023 r

Dzień tygodnia	Śniadanie	Obiad – Zupa + II Danie	Podwieczorek
Poniedziałek 06.11	<p>Zupa mleczna z drobnym makaronikiem -100 ml (mleko, pszenica) (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>) Powidła śliwkowe, wyrób własny 10 g (<i>niska zawartość cukru 4 g na 100 g produktu</i>)</p>	<p>ZUPA jarzynowa z brukselką i ziemniakami, zabelana śmietana 18% tłuszczu (mleko) 250 ml (<i>wywar z miesa wieprzowo-wołowego, warzywa – marchew, pietruszka, seler, kalafior, ziemniaki</i>) 100 g Kotlet De Volaille z masłem i zielona pietruszka (mięso z piersi kurczaka, masło, zielona pietruszka, przyprawy, bułka tarta , jajko.) (pszenica, jaja) Ziemniaki 120 g Marchewka z groszkiem 80 g (<i>groszek zielony, marchewka, przyprawy</i>) Woda nie gazowana</p>	<p>Mandarynka – 60 g Herbatniki niskocukrowe (pszenica) Napój mleczno- czekoladowy - 80 ml Milka (mleko)</p>
Wtorek 07.11	<p>Bułeczka pszenna kajzerka (pszenica) 80 g (<i>piekarnia szwedka</i>) Ser żółty gouda 50 g (mleko) (<i>ser Gouda Ryki</i>) MASŁO (mleko) – 7 g (85% tłuszczu) Pomidor – 20 g Herbata z mlekiem 100 ml (mleko)</p>	<p>ZUPA minestrone włoska – 250 ml (<i>wywar drobiowy, marchew, pietruszka ,pomidory, kapusta biała , ziemniaki,</i>) Bitki drobiowe w sosie 120g (<i>Mięso drobiowe , cebula, marchew, bułka pszenna, jajka, sól, pieprz</i>) Ziemniaki – 120 g (<i>ziemniaki, koper, sól</i>) Surówka z czerwonej kapusty – 80 g , (mleko) (<i>czerwona kapusta, sól, pieprz, cukier, jogurt</i>) Woda nie gazowana</p>	<p>Warzywa do chrupania : marchewka, papryka, kalarepa 60 g Wafel ryżowy 40 g Kakao z mlekiem 100 ml (mleko)</p>
Środa 08.11	<p>CHLEBEK PSZENNY piekarnia tradycyjna (pszenica) - 80 g Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 30 g (jaja) (<i>jaja gotowane, majonez, szczypior, sól, pieprz</i>) ogórek świeży – 20 g MASŁO (mleko) 7 g Kawa inka z mlekiem(mleko)</p>	<p>ZUPA grochowa z wędzonką (mleko) – 250 ml (<i>wywar wołowy, włoszczyzna , ziemniaki, groch tuskany</i>) MAKARON spaghetti bolonnesse, 150 g(pszenica, jajka) (<i>makaron spaghetti jajeczny, mięso wołowe, warzywa – marchew,seler, bazyliia, oregano, sól, pieprz, czosnek</i>) Cząstka pomarańcza Woda nie gazowana</p>	<p>Drożdźówka z budyniem lub marmoladą owocową 80 g (pszenica, jajka, mleko,) (<i>wyrób własny</i>) (<i>Mąka pszenna, jaja,masło 85% , mleko 3,2 % , cukier, sól, owoce</i>) Jabłko cząstka 30 g Kakao z mlekiem (mleko) -80 ml</p>



Koperek i Kminek Catering – Menu

06.11–10.11.2023 r

Czwartek 09.11	Parówka drobiowa (Nowak) 50 g Chlebek pszenny 80 g (pszenica) – Piekarnia tradycyjna MASŁO 7 g (mleko) 85% tłuszczu OGÓREK kiszony 20 g Kakao z mlekiem (mleko)	ZUPA pomidorowa z ryżem (mleko)-250 ml <i>(wywar wieprzowo-wołowy, włoszczyzna, pasta z pomidorów 85 %,maraan muszelki,sól, pieprz, papryka słodka)</i> Pierś z kurczaka pieczona bez tłuszczu 80 g (pszenica, jaja) <i>(mieso wieprzowe z szynki, warzywa - marchew , sól, pieprz)</i> Ziemniaki 120 g <i>(ziemniaki, koper)</i> Surówka z marchewki i ananasa 80 g <i>(marchew, ananas, sok z cytryny, sok z ananasa,sól,) Woda nie gazowana</i>	Koktajl truskawkowy – 100 g (pszenica, jaja, mleko) <i>(truskawki, mleko)</i> Flipsy kukurydziane
Piątek 10.11	CHLEBEK pszenno – żytni (1) – 80 g Jajko na twardo 50 g (jaja,) Ogórek świeży, rzodkiewka 30 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, kaczka, indyk, włoszczyzna, makaron niteczki)</i> Pierogi leniwe z masłem i bułką tarta 150 g <i>(mąka pszenna, jajka, twaróg tłusty,cukier waniliowy, masło, bułka tarta)</i> Ziemniaki purre z koperekim 120 g (mleko) Surówka z kalarepy z rodzynkami – 80 g <i>(kalarepa , jabłko, marchew , pietruszka,)</i> Woda nie gazowana	Pasta z makreli wędzonej, ogórka kiszzonego, szczypiorku i jajek gotowanych, - 30 g (ryba, jaja,) Chleb razowy – 50 g (pszenica)

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 **czernym**. 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.*