

Koperek i Kminek Catering – Menu



08.01–12.01.2024 r

Dzień tygodnia	Śniadanie	Obiad – Zupa + II Danie	Podwieczorek
Poniedziałek 08.01	<p>Owsianka z jabłkiem i cynamonem na mleku 20 g Mleko -100 ml (mleko) (3,2% tłuszczu) CHLEBEK PSZENNO - ZYTNI (pszenica)- 30 g (piekarnia Tradycyjna , 75 % maki żytniej, 25% maki pszennej) MASŁO (mleko) 7 g (85% tłuszczu) Dzem truskawkowy 10 g (niska zawartość cukru) Ćwiartka jabłka 30 g</p>	<p>ZUPA kalafiorowa z ziemniakami, zabieleną śmietaną 18% tłuszczu (mleko) 250 ml (wywar z mięsa wołowego, warzywa – marchew, pietruszka, seler , kalafior, ziemniaki) Kotlet de volaie z masłem (jaja, pszenica, mleko) – 100 g (piers z kurczaka, masło, ser mozzarella, zielona pietruszka) Ziemniaki Purre 100 g (mleko) (ziemniaki, mleko, masło, koper, sól) Warzywa gotowane z masłem i bułką tartą – 50 g (mleko, pszenica) (brokuły, marchewka, zielona fasolka, bułka tarta, masło) Woda nie gazowana</p>	<p>Chlebek z masłem i szyneczką wieprzową Chlebek pszenny 30 g (pszenica) (piekarnia Tradycyjna) Masło 7 g (mleko) (85 % tłuszczu) Biała rzodkiew – 20 g Herbata z mlekiem 100 ml (mleko) (herbata czarna, mleko 3,2%)</p>
Wtorek 09.01	<p>Bagietka pszenna (pszenica) 80 g (piekarnia Tradycyjna) Twarożek owocowy 50 g (mleko) (twaróg mielony , rodzynki , śmietana 18% tłuszczu, owoce) MASŁO (mleko) – 7 g (85% tłuszczu) Herbata z sokiem malinowym (Herbapol) 100 ml Papryka czerwona do chrupania – 20 g</p>	<p>ZUPA krem z pieczonego kurczaka i białych warzyw z groszkiem ptysiowym (mleko) – 200 ml (wywar drobiowy , włoszczyzna, pieczona pierś z kurczaka, ziemniaki, przyprawy sól, pieprz, czosnek, curry, kurkuma,) Klopsiki wieprzowe w sosie koperkowym 80g (pszenica, mleko) (mięso wieprzowe, mąka pszenna zielona pietruszka, koper, przyprawy, słodka śmietanka 18%) Kasza bulgur – 100 g (kasza bulgur, zielona pietruszka, sól) SURÓWKA ze świeżym ogórkiem i marchewką – 50 g , (kapusta biała, marchew, ogórek świeży , koper, pietruszka, sos śmietanowy (mleko) Woda nie gazowana – 100 ml</p>	<p>Jabłko 80 g (1 szt) Flipsy -2 szt Kawa zbożowa z mlekiem 80 ml (mleko, pszenica)</p>
Środa 10.01	<p>CHLEB oliwski piekarnia tradycyjna (pszenica) - 50 g Jajecznica ze szczypiorkiem 30 g (jaja) (jaja smażone, masło 80%, szczypior, sól, pieprz) Pomidor – 20 g MASŁO (mleko) 7 g</p>	<p>ZUPA ogórkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną (mleko) – 250 ml (wywar drobiowo - wiprzowy, włoszczyzna , ziemniaki , ogórek kiszony, Śmietana 18 % tłuszczu, koper) MAKARON spaghetti bolonese 150 g(pszenica, jajka) (makaron spaghetti jajeczny, mięso wieprzowe , włoszczyzna, przyprawy- sól, pieprz, czosnek, oregano, bazyliia)</p>	<p>Kisiel z kawałkami banana i jogurtem naturalnym 80 g (mleko) (mieszanka owocowa, skrobia ziemniaczana, cukier, woda, śmietana kwaśna 18% jabłkio) Flips kukurydziany 1 szt</p>



Koperek i Kminek Catering – Menu

08.01–12.01.2024 r

	Kawa zbożowa z mlekiem (mleko, pszenica) 100 ml	Marchewka do chrupania 30 g Woda nie gazowana	
Czwartek 11.01	Parówka drobiowa 50 g (gorczyca)- Morliny 95 % mięsa drobiowego Chleb razowy z ziarnem 50 g (pszenica) – Piekarnia Szwedka MASŁO 7 g (mleko) 85% tłuszczu OGÓREK ŚWIEŻY 20 g Mleko z miodem 80 ml (mleko 3,2%)	ZUPA barszcz ukraiński zabieleny 250 ml, (mleko) (wywar z drobiu, włoszczyzna, buraki, świeży koper, słodka smietanka 24 % tłuszczu) Pierogi z mięsem i okrasą - 80 g (pszenica, jaja) (mięso wieprzowe, włoszczyzna, sól, pieprz) Surówka deserowa z marchewki i jabłka – 50 g (marchew, jabłko, sól, cukier, zielona pietruszka) Woda nie gazowana	Makaron z twarogiem i truskawkami 100 g (jajka, pszenica, mleko) (makaron pszenny cukier, twaróg tłusty, smietana 18 %, truskawki) Sos jogurtowy 5 g (mleko)
Piątek 12.01	CHLEBEK pszenno – żytni (1) – 50 g Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 30 g (twarożek mielony półtłusty, szczypiorek, sól, pieprz) (mleko, ryba) Ogórek kiszony 10 g MASŁO (mleko) 7 g 85% Herbata owocowa – 80 ml	ZUPA włoska a,ła minestrone (mleko)-250 ml (wywar warzywny, włoszczyzna, pasta z pomidorów 85 %, ryż, sól, pieprz, papryka słodka, kapusta biała,) Filet z morczuka w kukurydzianej panierce 200 g (pszenica, jaja, mleko) (maka pszenna, jaja, mleko, twaróg tłusty, cukier waniliowy) Ziemniaki purre z koperkiem (mleko) – 100 g Surówka z kiszonej kapusty – 50 g Kompot owocowy – 80 ml (mieszanka owocowa sliwki, maliny, truskawki, borówki)	Sałatka z jajka gotowanego i zielonego groszku – 80 g (jajka, zielony groszek, majonez) – (jajka) Chleb pszenny – 30 Herbata z cytryną i miodem – 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 **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.