

Koperek i Kminek Catering – Menu



08.04–12.04.2024 r

Dzień tygodnia	Śniadanie	Obiad – Zupa + II Danie	Podwieczorek
Poniedziałek 08.04	<p>Płatki owsiane na mleku 120 ml (<b>mleko, pszenica</b>) ( 3,2% tłuszczu) <b>CHLEBEK PSZENNO - ZYTNI</b> <b>(pszenica)- 60 g</b> ( piekarnia Tradycyjna , 75 % maki żytniej, 25% maki pszennej) <b>MASŁO (mleko) 7 g</b> ( 85% tłuszczu) <b>Dzem truskawkowy 10 g</b> ( niska zawartość cukru ) <b>Marchewka do chrupania 20 g</b></p>	<p><b>ZUPA jarzynowa z ziemniakami (pszenica) 250 ml</b> ( wywar z miesa wieprzowo-wołowego, warzywa – marchew, pietruszka, seler brokuły, kalafior, brukselka, ziemniaki) <b>MAKARON spaghetti z kurczakiem, szpinakiem i fetą w sosie śmietanowym makaron 90 g, mięso, warzywa sos 60 g( pszenica, jajka) ( makaron spaghetti jajeczny, mięso z kurczaka , szpinak, ser feta, pieprz, czosnek, śmietana 18%)</b> Woda nie gazowana z cytryną <b>Cząstka pomarańcza – około 20 g</b> Woda nie gazowana</p>	<p>Jabłko – 60 -80 g / 1 szt <b>Herbatniki niskocukrowe – 3 szt ( 18-20 g) (pszenica)</b> <b>Mleko z miodem – 80 ml (mleko)</b></p>
Wtorek 09.04	<p><b>Bułeczka pszenna kajzerka (pszenica) 80 g ( piekarnia Tradycyjna</b> <b>Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 40 g (mleko)</b> ( Jajako, majonez, szczypiorek) <b>MASŁO (mleko) – 7 g ( 85% tłuszczu)</b> <b>Papryka czerwona 10 g</b> <b>Ogórek świeży 10 g</b> <b>Herbata z mlekiem</b></p>	<p><b>ZUPA krem z pieczonej pietruszki i jabłka z groszkiem ptysiowym (mleko, pszenica, seler) – 200 ml</b> ( wywar drobiowy , pietruszka korzeń, jabłko , seler, przyprawy sól, pieprz, śmietana 18% tłuszczu) <b>Udko z kurczaka pieczone bez tłuszczu, w kukurydzianej panierce około 90g (pszenica, jaja)</b> (Udko z kurczaka, czosnek, curry, maka pszenna, maka kukurydziana, jaja, sól, pieprz) <b>Ziemniaki – 100 g</b> ( ziemniaki, koper, sól) <b>SURÓWKA z selera – 50 g ,</b> (seler,jabłko, sól, pieprz, cukier ,jogurt naturalny) <b>Woda nie gazowana</b></p>	<p><b>Budyń waniliowy 100 g – wyrób własny</b> ( mleko 3,2% tłuszczu, cukier waniliowy, skrobia ziemniaczana, cukier 2,3 g /100 ml) <b>mleko</b> <b>Biszkopcik- 2 szt ( 10 g)</b> <b>Banan 30 g</b></p>
Środa 10.04	<p><b>Chleb wieloziarnisty 80 g</b> (mąka pszenna, drożdże , tłuszcz roślinny, dynia, słonecznik, czarnuszka,sól) (<b>pszenica, drożdże</b>) <b>Ser gouda 15 g (mleko)</b> <b>Masło – 7 g (mleko)</b> <b>Pomidor – 15 g</b> <b>Rzodkiewka – 10 g</b></p>	<p><b>ZUPA barszcz z ziemniakami zabeliana śmietaną (mleko) – 250 ml</b> ( wywar wieprzowo wołowy, włoszczyzna , ziemniaki ,buraki, Śmietana 18 % tłuszczu, koper ) <b>Bitki schabowe w sosie pieczeniowym 80 g (jaja, pszenica)</b> ( schab, maka pszenna, zielona pietruszka, przyprawy). <b>Kasza bulgur z warzywami 100 g (mleko)</b> ( kasza bulgur, włoszczyzna, cebula, zielona pietruszka, sól) <b>Buraczki -50 g</b> (burak gotowany, sok z cytryny, sól, cukier, jabłko)</p>	<p><b>Naleśniki z twarogiem i jogurtem naturalnym – 100 g</b> (Maka pszenna, mleko, ser biały, jaja, cukier ,jogurt naturalny ) – (<b>mleko aja</b>) <b>Cząstka gruszki 30 g</b></p>



## Koperek i Kminek Catering – Menu

08.04–12.04.2024 r

	<b>Kakao z mlekiem – 80 ml(mleko)</b> (mleko 3,2%)	Woda nie gazowana	
Czwartek 11.04	<b>Zupa mleczna z makaronem gwaizdki – 130 ml (mleko)</b> <b>Chleb razowy – 50 g</b> ( <b>pszenica, drożdże</b> ) <b>Powidła śliwkowe 15 g</b> <b>Marchewka słupki do chrupania – 20 g</b>	<b>Grochówka na wędzonce z kiełbasą i boczkiem - 250 ml</b> <i>wywar wołowy, groch łuskany, kielbasa podwawelska, boczek chudy wędzony włoszczyzna, majeranek</i> ( <b>gorczyca, seler</b> ) <b>Kotlet z kurczaka w płatkach kukurydzianych – 100 g</b> ( <b>pszenica, czosnek</b> ) <i>(pierś z kurczaka ,jaja, mąka pszenna, płatki kukurydziane, sól, pieprz, papryka słodka)</i> <b>Ziemniaki z koperkiem – 100 g</b> <b>Surówka colesław 50 g</b> <i>(biała kapusta, marchew, jabłko, jogurt naturalny, zielona pietruszka, przyprawy)</i> ( <b>mleko</b> ) <b>Kompot owocowy 100 ml</b>	<b>Drożdźówka z owocami 70 g</b> ( <b>pszenica, drożdże, mleko</b> ) <b>Cząstka jabłka – około 20 g</b> <b>Kawa inka z mlekiem – 80 ml (mleko)</b>
Piątek 12.04	<b>CHLEBEK pszenno – żytni (1) – 80 g (pszenica, drożdże)</b> <b>Jajecznica na maśle ze szczypiorkiem 30 g</b> ( <b>mleko, jaja</b> ) <b>Warzywa : biała rzodkiew, papryka – 20 g</b> <b>MASŁO (mleko) 7 g 85%</b> <b>Herbata z mlekiem 100 ml ( mleko)</b>	<b>ZUPA ROSÓŁ Z MAKARONEM 200 ml, makaron 50 g (pszenica,jaja)</b> <i>( wywar z drobiu – kurczak, kaczka, indyk, włoszczyzna, makaron niteczki )</i> <b>Klopsy rybne z dorsza w sosie koperkowym (pszenica, ryby, mleko)80 g</b> <i>( mięso z dorsza, włoszczyzna, mąka pszenna, jajka, sól, pieprz, koper, śmietana 18%, )</i> <b>Ziemniaki purre 100 g(mleko)</b> <b>Surówka z czerwonej kapusty – 50 g</b> <i>( kapusta czerwona , jabłko, marchew , pietruszka, jogurt)</i> ( <b>mleko</b> ) <b>Woda nie gazowana z cytryną</b>	<b>Rogal pszenny –50 - 70 g</b> ( Piekarnia Brodnica) – ( <b>pszenica, jajka, mleko, sezam, drożdże</b> ) <b>Masło – 7 g (mleko)</b> <b>Pasta z twarogu z zieloną pietruszką 20 g (mleko)</b> <i>tarożek tłusty, smietanka słodka 34% tłuszczu, zielona pietruszka )</i> <b>Ogórek kiszony 20 g ( słupki do chrupania )(czosnek)</b> <b>Napój mleczno – czekoladowy 80 ml ( mleko, czekolada gorzka 85%,)</b>

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 Dyrekcji przedszkola do wglądu.*