

Koperek i Kminek Catering – Menu



11.03–15.03.2023 r

Dzień tygodnia	Śniadanie	Obiad – Zupa + II Danie	Podwieczorek
Poniedziałek 11.03	<p>Kaszka manna na mleku 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 brokułowa z ziemniakami (pszenica) 250 ml (wywar z miesa wieprzowo-wołowego, warzywa – marchew, pietruszka, seler brokuły, ziemniaki)</p> <p>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%) 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>Mleko z miodem – 80 ml (mleko)</p>
Wtorek 12.03	<p>Bułeczka pszenna kajzerka (pszenica) 80 g (piekarnia Tradycyjna</p> <p>Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 30 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 kalafiora z groszkiem ptysiowym (mleko, pszenica, seler) – 200 ml (wywar drobiowy , kalafior, seler, przyprawy sól, pieprz, czosnek, śmietana 18% tłuszczu)</p> <p>Udko z kurczaka nadziewane szpinakiem w białym sosie 80g (Udko z kurczaka, szpinak, śmietana 18 %, czosnek, cebula, marchew sól, pieprz)</p> <p>Ziemniaki – 100 g (ziemniaki, koper, sól)</p> <p>SURÓWKA z selera – 50 g , (seler,jabłko, sól, pieprz, cukier ,jogurt naturalny)</p> <p>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 13.03	<p>Chleb wieloziarnisty 80 g (mąka pszenna, drożdże , tłuszcz roślinny, dynia, słonecznik, czarnuszka,sól) (pszenica, drożdże)</p> <p>Ser gouda 15 g (mleko)</p> <p>Masło – 7 g (mleko)</p> <p>Pomidor – 15 g</p> <p>Rzodkiewka – 10 g</p>	<p>ZUPA barszcz z ziemniakami zabieleną śmietaną (mleko) – 250 ml (wywar wieprzowo wołowy, włoszczyzna , ziemniaki ,buraki, Śmietana 18 % tłuszczu, koper)</p> <p>Kotleciki z piersi kurczaka w płatkach kukurydzianych 80 g (jaja, pszenica) (mięso z piersi kurczaka, jajka, płatki kukurydziane,zielona pietruszka, przyprawy).</p> <p>Ryż z warzwanami 100 g (mleko) (ryż biały, włoszczyzna, curry, koper, sól)</p>	<p>Koktajl z truskawek na maślanec i mleku (wyrób własny) 100 g (mleko) (maślanka, mleko, truskawki, cukier 1,2 g/100ml)</p> <p>Wafel ryżowy – 1 szt</p>



Koperek i Kminek Catering – Menu

11.03–15.03.2023 r

	Kakao z mlekiem – 80 ml (mleko) (mleko 3,2%)	Surówka colesław 50 g (biała kapusta, marchew, jabłko, jogurt naturalny, zielona pietruszka, przyprawy) (mleko) Woda nie gazowana	
Czwartek 14.03	Zupa mleczna z makaronem gwaizdki – 130 ml (mleko) Chleb razowy – 50 g (pszenica, drożdże) Powidła śliwkowe 15 g Marchewka słupki do chrupania – 20 g	Zupa grochówka na wędzonce - 250 ml <i>wywar drobiowy, groch łuskany włoszczyzna, majeranek)</i> Gulasz wieprzowy – 100 g (pszenica, czosnek) (mieso/sos 60/40) <i>(mięso wieprzowe z szynki, włoszczyzna, cebula, przyprawy – sól, pieprz, papryka słodka)</i> Ziemniaki z koperkiem – 100 g Buraczki -50 g (burak gotowany, sok z cytryny, sól, cukier, jabłko) Kompot owocowy 100 ml	Drożdźówka z owocami 70 g (pszenica, drożdże, mleko) Cząstka jabłka – około 20 g Kawa inka z mlekiem – 80 ml (mleko)
Piątek 15.03	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, kaczka, indyk, włoszczyzna, makaron niteczki)</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	Warkocz węgierski – 70 g (Piekarnia Brodnica) – (pszenica, jajka, mleko, sezam, drożdże) Masło – 7 g (mleko) Pasta z twarogu z zieloną pietruszką 20 g (mleko) <i>tarożek tłusty, smietanka słodka 34% tłuszczu, zielona pietruszka)</i> Ogórek kiszony 20 g (słupki do chrupania)(czosnek) Napój mleczno – czekoladowy 80 ml (mleko, czekolada gorzka,)

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.*