



Koperek i Kminek Catering – Menu

11.12–15.12.2023 r

| Dzień tygodnia | Śniadanie | Obiad – Zupa + II Danie | Podwieczorek |
|-----------------------|---|--|--|
| Poniedziałek 11.12 | <p>Płatki kukurydziane z mlekiem 120 ml (mleko) (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>Dżem wiśniowy 10 g (niska zawartość cukru)</p> <p>Papryka do chrupania 20 g</p> | <p>ZUPA jarzynowa z brukselką i ziemniakami, zabieleną śmietaną 18% tłuszczu (mleko) 250 ml (wywar z mięsa wieprzowo-wołowego, warzywa – marchew, pietruszka, seler, brokuły, ziemniaki)</p> <p>Stripsy z kurczaka panierowane 80 g (mięso z piersi kurczaka i, jajka, bułka pszenna, zielona pietruszka, przyprawy.</p> <p>Ziemniaki Purre 100 g (mleko) (ziemniaki, mleko, masło, koper, sól)</p> <p>Surówka colesław 50 g (młoda kapusta, marchew, jabłko, jogurt naturalny, zielona pietruszka, przyprawy) (mleko)</p> <p>Woda nie gazowana</p> | <p>Jogurt owocowy (wyrób własny) 80 g (mleko) jogurt naturalny, owoce – borówki, maliny, truskawki)</p> <p>Wafel ryżowy – 1 szt</p> |
| Wtorek 12.12 | <p>Bułeczka pszenna kajzerka (pszenica) 80 g (piekarnia Tradycyjna</p> <p>Paszтет drobiowy 30 g (mleko) (Pieczona karkówka wieprzowa , marchewka gotowana, podroby drobiowe, jajka, masło, bułka pszenna, majeranek)</p> <p>MASŁO (mleko) – 7 g (85% tłuszczu)</p> <p>Ogórek kiszony 20 g</p> <p>Mleko z miodem</p> | <p>ZUPA krem z pietruszki, selera i jabłka z groszkiem ptysiowym (mleko) – 250 ml (wywar drobiowy , seler, pietruszka, jabłko, ziemniaki, przyprawy sól, pieprz, czosnek, śmietana 18% tłuszczu)</p> <p>Kotlet mielony wieprzowy 80g (Mięso mielone wieprzowe, cebula, marchew, bułka pszenna, jajka, sól, pieprz)</p> <p>Ziemniaki – 100 g (ziemniaki, koper, sól)</p> <p>SURÓWKA marchew ze śmietaną – 50 g , (burak gotowany, jabłko, sól, pieprz, cukier)</p> <p>Woda nie gazowana</p> | <p>Budyń waniliowy 100 g – wyrób własny (mleko 3,2% tłuszczu, cukier waniliowy, skrobia ziemniaczana) mleko</p> <p>Biskopczyk- 1 szt (5 g)</p> <p>Banan 30 g</p> |
| Środa 13.12 | <p>Bagietka pszenna 80 g (mąka pszenna, drożdże , tłuszcz roślinny, sól) (pszenica, drożdże)</p> <p>Ser gouda 20 g (mleko)</p> <p>Masło – 7 g (mleko)</p> <p>Pomidor – 15 g</p> | <p>ZUPA fasolowa na wędzonce – 250 ml (wywar wieprzowo wołowy, włoszczyzna , ziemniaki ,fasola jaś, boczek wędzony)</p> <p>MAKARON kokardki z kurczakiem, szpinakiem i fetą 150 g(pszenica, jajka) (makaron spaghetti jajeczny, mięso drobiowe , szpinak, przyprawy, ser feta, Śmietana słodka 18 % , sól, pieprz, czosnek,)</p> | <p>Owoce w galaretkę z sosem jogurtowym – 80 g (banan, jabłko, gruszka, mandarynka, galaretka, jogurt naturalny) (mleko, żelatyna)</p> <p>Herbatniki niskocukrowe – 2 szt (13 g) (pszenica)</p> |



Koperek i Kminek Catering – Menu

11.12–15.12.2023 r

| | | | |
|-------------------|--|--|--|
| | Rzodkiewka – 10 g Kakao z mlekiem – 80 ml | <i>Woda nie gazowana z cytryną</i> Cząstka pomarańcza – około 20 g | |
| Czwartek 14.12 | Zupa mleczna – kasza manna z cynamonem – 130 ml (mleko, cynamon) Chleb pszenno – razowy – 50 g <i>(pszenica, drożdże)</i> Serek kremowy 15 g <i>(mleko)</i> Ogórek świeży – 20 g | Zupa pomidorowa z ryżem -250 ml (mleko) <i>wywar drobiowy, włoszczyzna, pasta pomidorowa 90%, ryż , smietana 18%tłuszczu)</i> Gulasz wieprzowy z warzywami – 80 g (pszenica, czosnek) <i>(mięso z szynki wieprzowej, warzywa – marchew, pietruszka, cebula, czosnek, maka pszenna, przyprawy – sól, pieprz, majeranek)</i> Kasza bulgur – 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą -50 g(mleko) <i>(kapusta pekińska, kukurydza, marchew, jogurt)</i> Kompot owocowy 100 ml | Drożdżówka z dżemem lub budyniem 80 g (pszenica, drożdże) Cząstka jabłka – około 20 g Kawa inka z mlekiem – 80 ml (mleko) |
| Piątek 15.12 | CHLEBEK pszenno – żytni (1) – 80 g (pszenica, drożdże) Jajecznica ze szczypiorkiem 30 g <i>(mleko, jaja)</i> Pomidor, papryka czerwona – 20 g MASŁO (mleko) 7 g 85% Herbata z mlekiem 100 ml(<i>mleko)</i> | ZUPA Drobiowa ze śmietaną i MAKARONEM 200 ml, makaron 50 g <i>(pszenica,jaja)</i> <i>(wywar z drobiu – kurczak, kaczka, indyk, włoszczyzna, makaron niteczki, słodka smietanka)</i> Filet z morszczuka w kukurydzianej panierce (pszenica, ryby) 80 g <i>(filet z morszczuka , mąka kukurydziana , sól, pieprz)</i> Ziemniaki purre z koperekim 100 g(mleko) Surówka z bułgarska – 50 g <i>(kapusta biała, ogórek kiszony ,papryka czerwona, jabłko, marchew , pietruszka,)</i> Woda nie gazowana | Rogal węgierski – 70 g <i>– (pszenica, jajka, mleko, sezam, drożdże)</i> Masło – 7 g (mleko) Serek waniliowy z rodzynkami 20 g (mleko) <i>(Twarożek naturalny, wanilia, słodka smietanka)</i> Marchewka do chrupania 20 g (słupki do chrupania) |

Suma kalorii w tygodniu : 5320 Kcal , białko – 92 g (norma dzienna 16 – 21g) , tłuszcz- 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.*