

Koperek i Kminek Catering – Menu



13.05–17.05.2024 r

Dzień tygodnia	Śniadanie	Obiad – Zupa + II Danie	Podwieczorek
Poniedziałek 13.05	<p>Owsianka na mleku z miodem 20 g</p> <p>Mleko -100 ml (mleko) (3,2% tłuszczu)</p> <p>CHLEBEK PSZENNO - ZYTNI (pszenica)- 50 g (piekarnia Tradycyjna , 75 % maki żytniej, 25% maki pszennej)</p> <p>MASŁO (mleko) 7 g (85% tłuszczu)</p> <p>Dżem z czarnej porzeczki 10 g (niska zawartość cukru)</p> <p>Ćwiartka jabłka 30 g</p>	<p>ZUPA jarzynowa z ziemniakami zabieleną śmietaną (mleko) – 250 ml (mleko) (wywar drobiowo - wiprzowy, włoszczyzna , ziemniaki , groszek zielony, Śmietana 18 % tłuszczu, koper)</p> <p>MAKARON spaghetti bolonese 150 g- makaron 90 g , sos 60 g (pszenica, jajka) (makaron spaghetti jajeczny, mięso wieprzowe, włoszczyzna przyprawy- sól, pieprz, czosnek, oregano,bazyliia)</p> <p>Marchewka do chrupania 15 g Woda nie gazowana</p>	<p>Chlebek z masłem i serem Gouda</p> <p>Chlebek razowy 50 g (pszenica) (piekarnia Brodnica)</p> <p>Masło 7 g (mleko) (85 % tłuszczu)</p> <p>Ser żółty Gouda 15 g (mleko)</p> <p>Rzodkiewka – 20 g</p> <p>Herbata z mlekiem 100 ml (mleko) (herbata czarna, mleko 3,2%)</p>
Wtorek 14.05	<p>Bagietka pszenna (pszenica) 80 g (piekarnia Tradycyjna)</p> <p>Twarożek z rodzynkami 50 g (mleko) (twaróg mielony tłusty , rodzyнки Sultańskie, cukier waniliowy , smietana 18% tłuszczu)</p> <p>MASŁO (mleko) – 7 g (85% tłuszczu)</p> <p>Herbata z sokiem malinowym (Herbapol) 100 ml</p> <p>Papryka czerwona do chrupania – 20 g</p>	<p>ZUPA krem z brokuła i szpinaku ze słodką śmietanką z groszkiem ptysiowym i kurkumą (mleko) – 200 ml (wywar drobiowy , włoszczyzna, brokuły, szpinak, ziemniaki, przyprawy sól, pieprz, czosnek, słodka smietanka 18%)</p> <p>Sznicel mielony z indyka 80g mięso (pszenica, jajka, mleko) (pierś z inyka, włoszczyzna, mąka pszenna, jaja,, zielona pietruszka, przyprawy)</p> <p>Ziemniaki Purre 100 g (mleko) (ziemniaki, mleko, masło, koper, sól)</p> <p>Groszek z marchewka gotowany z zasmażką – 50 g , (groszek zielony, marchewka, mąka pszenna, masło (pszenica, mleko)</p> <p>Woda nie gazowana – 100 ml</p>	<p>Banan 80 g (połówka banana)</p> <p>Flipsy -2 szt</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem 80 ml (mleko, pszenica)</p>
Środa 15.05	<p>Kiełbaska frankfurterka (Nowak, 60 % mięsa drobiowego, 30 % miesa wieprzowego) 50 g (gorczyca)- Morliny</p> <p>Chleb oliwski 50 g (pszenica) –</p>	<p>Zupa ogórkowa zabieleną śmietaną 18% (mleko,) (wywar drobiowy, włoszczyzna, ogórki kiszane, sól, pieprz, koper, słodka smietanka 18%)</p> <p>Gołąbki wieprzowe z ryżem w sosie pomidorowym – 110 g (z sosem) (mięso wieprzowe mielone, ryż, włoszczyzna, sól, pieprz, koncentrat pomidorowy, biała kapusta)</p> <p>Ziemniaki – 100 g</p>	<p>Koktajl z owoców leśnych na mleku i maślanie – 100 ml (mleko) (maślanka, mleko 3,2 %, owoce leśne mieszanka: borówki, jęczyny , cukier 2g/100 ml)</p> <p>Wafel ryżowy – 1 szt</p>



Koperek i Kminek Catering – Menu

13.05–17.05.2024 r

	<i>Piekarnia Tradycyjna</i> MASŁO 7 g(mleko) 85% tłuszczu OGÓREK ŚWIEŻY 20 g Mleko z miodem 80 ml (mleko 3,2%)	Surówka z marchewki i jabłka – 50 g	
Czwartek 16.05	Jajecznica z pomidorem i szczypiorkiem na maśle 80 g <i>(jaja, mleko,)</i> Chleb razowy z ziarnem słonecznika 50 g(pszenica) <i>(mąka pszenna, mąka razowa, słonecznik, olej</i> Masło – 7g (mleko) Ogórek kiszony – 10 g	ZUPA pomidorowa z ryżem (mleko, pszenica)-250 ml <i>(wywar wołowy, włoszczyzna, ryż, pasta pomidorowa 90 %, sól, pieprz, śmietana słodka 18 %)</i> Gulasz wieprzowy w sosie śmietanowym 80 g (pszenica, jaja, mleko) <i>(mieso z szynki wieprzowej,, mąka pszenna włoszczyzna, śmietana 18 % tłuszczu, sól, pierz)</i> Ziemniaki z koperkiem 100 g <i>(Ziemniaki , koper)</i> Surówka wiosenna 50 g <i>(Kapusta pekińska, kukurydza, koper, jogurt naturalny)</i> Kompot owocowy – 80 ml <i>(mieszanka owocowa sliwki, maliny, truskawki , borówki)</i>	Racuchy drożdżowe z cukrem pudrem 80 g (mleko, drożdże, jaja) <i>(mleko, drożdże, mąka pszenna, jaja, cukier, olej słonecznikowy)</i> Pomarańcz 1/8 Kawa zbożowa z mlekiem 80 ml (mleko)
Piątek 17.05	CHLEBEK pszenno – żytni (1) – 50 g Pasta z tuńczyka ze szczypiorkiem i jajkiem gotowanym 60 g <i>(szczypiorek, tuńczyk w sosie własnym, majonez, jaja, pieprz, majonez wyrób własny)</i> <i>(ryba, jaja)</i> Pomidor, ogórek kiszony 20 g MASŁO (mleko) 7 g 85% Kakao na mleku 3,2% – 80 ml(mleko)	ZUPA drobiowa z warzywami, koprem i drobnym makaronem, zabelana śmietaną 250 ml, (pszenica, mleko) <i>(wywar z drobiu – kurczak, kaczka, indyk, włoszczyzna, makaron pszenny)</i> Pierogi ruskie z okrasą z cebuli i masła (mleko, jaja) 3 szt około 120g <i>(mąka pszenna, jaja, twaróg tłusty, ziemniaki, cebula)</i> Surówka węgierska 50 g <i>(biała kapusta, marchewka, kukurydza, sok z cytryny, jogurt)</i> Woda nie gazowana	Chałka drożdżowa (piekarnia Tradycyjna) – 70 g (jajka, pszenica, mleko, sezam) <i>(mąka pszenna , mleko, sól, cukier, drożdże, masło, śmietana 18 %, jaja,)</i> Dżem truskawkowy łowicz 25 g Jabłko cząstka – 30 g Napój mleczny owocowy – 80 ml (mleko)

Koperek i Kminek Catering – Menu



13.05–17.05.2024 r

Suma kalorii w tygodniu : 4380 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. Szczegółowy wykaz składników i określenie alergenów, dostępne u Dyrekcji przedszkola*
