

Koperek i Kminek Catering – Menu



13.11–17.11.2023 r

| Dzień tygodnia | Śniadanie | Obiad – Zupa + II Danie | Podwieczorek |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Poniedziałek 13.11 | <p>Płatki kukurydziane 30 g Mleko -100 ml (mleko) (3,2% tłuszczu) CHLEBEK PSZENNO - ZYTNI (pszenica)- 60 g (<i>piekarnia Tradycyjna</i> , 75 % maki żytniej, 25% maki pszennej) MASŁO (mleko) 7 g (85% tłuszczu) Dzem owocowy wiśniowy 10 g(<i>niska zawartość cukru</i>) Ćwiartka jabłka 30 g</p> | <p>ZUPA kalafiorowa z ziemniakami, zabieleną śmietaną 18% tłuszczu (mleko) 250 ml (<i>wywar z mięsa wołowego, warzywa – marchew, pietruszka, seler , kalafior, ziemniaki</i>) Klopsiki w sosie koperkowym (jaja, pszenica) – 80 g (<i>mięso mielone wieprzowe , warzywa, mąka pszenna, jajka, śmietana 18% tłuszczu, koper</i>) Ziemniaki Purre 120 g (mleko) (ziemniaki, mleko, masło, koper, sól) Surówka z młodej kapusty i marchewki w sosie jogurtowym 80 g (młoda kapusta, marchew, jabłko, jogurt naturalny, zielona pietruszka, przyprawy) (mleko) Woda nie gazowana</p> | <p>Chlebek z masłem i szynką wieprzową Chlebek pszenny 80 g(pszenica) (<i>piekarnia Tradycyjna</i>) Masło 7 g(mleko) (85 % tłuszczu) Szynka drobiowa 30 g (gorczyca) (<i>Nowak</i>) Ogórek świeży 10 g Herbata z mlekiem 100 ml (mleko) (<i>herbata czarna, mleko 3,2%</i>)</p> |
| Wtorek 14.11 | <p>Bagietka pszenna (pszenica) 80 g (<i>piekarnia Tradycyjna</i>) Twarożek waniliowy 50 g (mleko) (<i>twaróg mielony , rodzynki , śmietana 18% tłuszczu, cukier waniliowy</i>) MASŁO (mleko) – 7 g (85% tłuszczu) Herbata z mlekiem (mleko) 100 ml Papryka czerwona – 20 g</p> | <p>ZUPA krem z zielonego groszku i brokułów z groszkiem ptysiowym (mleko) – 250 ml (<i>wywar drobiowy , włoszczyzna, groszek zielony, brokuły, ziemniaki, przyprawy sól, pieprz, czosnek, majeranek</i>) Kotlet z kurczaka z kukurydzą 120g (pszenica, mleko) (<i>pień z kurczaka, kukurydza, mąka pszenna zielona pietruszka, przyprawy</i>) Ryz z curry i zieloną pietruszką – 120 g (<i>ryż ,curry, zielona pietruszka, sól</i>) SURÓWKA ze świeżym ogórkiem i marchewką – 80 g , (<i>kapusta biała, marchew, ogórek świeży , koper, pietruszka, sos śmietanowy – (mleko)</i>) Kompot owocowy (<i>owoce leśne, sliwki, jabłka</i>) – 100 ml</p> | <p>Banan 120 g Flipsy -30 g Kawa zbożowa z mlekiem 80 ml (mleko, pszenica)</p> |
| Środa 15.11 | <p>CHLEBEK razowy z ziarnem piekarnia tradycyjna (pszenica) - 80 g Jajecznica ze szczypiorkiem 30 g (jaja) (<i>jaja smażone, masło 80%, szczypior, sól, pieprz</i>) Pomidor – 20 g MASŁO (mleko) 7 g</p> | <p>ZUPA ogórkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną (mleko) – 250 ml (<i>wywar drobiowo - wiprzowy, włoszczyzna , ziemniaki , ogórek kiszony, Śmietana 18 % tłuszczu, koper</i>) MAKARON spaghetti ze szpinakiem, kurczakiem i fetą 150 g(pszenica, jajka) (<i>makaron spaghetti jajeczny, mięso z kurczaka ,szpinak, ser feta, przyprawy- sól, pieprz, czosnek, śmietana 18%</i>) Marchewka do chrupania 30 g Woda nie gazowana</p> | <p>Kabanos, papryka, ogórek (<i>kabanosy Tarczyński</i>) Pieczywo pszenne (pszenica) Masło (mleko) Napój mleczno owocowy – 80 ml (mleko)</p> |

Koperek i Kminek Catering – Menu



13.11–17.11.2023 r

| | | | |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | Kawa zbożowa z mlekiem (mleko, pszenica) 100 ml | | |
| Czwartek 16.11 | Kiełbaska podsuszana 50 g (gorczyca)- Morliny Rogal pszenny 80 g (pszenica) – Piekarnia Szwedka MASŁO 7 g (mleko) 85% tłuszczu OGÓREK ŚWIEŻY 15 g Herbata z mlekiem 100 ml (mleko 3,2%) | ZUPA żurek z jajkiem i kiełbaską (mleko)-250 ml (wywar drobiowy, włoszczyzna, pasta z pomidorów 85 %, ryż ,sól, pieprz, papryka słodka) Pierogi z mięsem i okrasą (pszenica, jaja, mleko) (mięso wieprzowe z topatki, włoszczyzna, mąka pszenna, jajka,) Surówka z marchewki – 50 g (marchewka, jabłko, sosk z cytryny, sól, cukier) Woda nie gazowana | Kisiel z kawałkami jabłka i jogurtem naturalnym 100 g (mleko) (mieszanka owocowa, skrobia ziemniaczana, cukier, woda, śmietana kwaśna 18% jabłkio) Flips kukurydziany |
| Piątek 17.11 | CHLEBEK pszenno – żytni (1) – 80 g Pasta twarożkowa ze szczypiorkiem 30 g (twarożek mielony półtłusty, szczypiorek, śmietana kwaśna 18%, sól, pieprz) (mleko,) Pomidor 10 g MASŁO (mleko) 7 g 85% Kawa inka z mlekiem 100 ml (mleko) | ZUPA rosolnik z kaszka manna 200 ml, makaron 50 g (pszenica,jaja) (wywar z drobiu – kurczak, kaczką, indyk, włoszczyzna, makaron niteczki) Filet z morszczuka pieczony w panierce kukurydzianej – 100 g (filet z morszczuka, sól. pieprz) Ziemniaki purre – 120 g Surówka z kiszonej kapusty – 50 g (kiszona kapusta, marchew, jabłko, oliwa, sól, cukier, zielona pietruszka Woda nie gazowana | Sałatka jarzynowa 60 g (jajka, seler) (włoszczyzna gotowana: groszek, marchewka, pietruszka, seler, jaja, jabłko, majonez , sól, pieprz) Chleb pszenny z masłem Koktajl mleczno – waniliowy – 100 ml (mleko) |

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.*