



## Koperek i Kminek Catering – Menu

15.01–19.01.2023 r

Dzień tygodnia	Śniadanie	Obiad – Zupa + II Danie	Podwieczorek
Poniedziałek 15.01	<p>Płatki kukurydziane z mlekiem 120 ml (mleko) ( 3,2% tłuszczu)</p> <p><b>CHLEBEK PSZENNO - ZYTNI (pszenica)- 60 g</b> ( piekarnia Tradycyjna , 75 % maki żytniej, 25% maki pszennej)</p> <p><b>MASŁO (mleko) 7 g</b> ( 85% tłuszczu)</p> <p><b>Dżem wiśniowy 10 g</b> ( niska zawartość cukru )</p> <p><b>Papryka do chrupania 20 g</b></p>	<p><b>ZUPA jarzynowa z brukselką i ziemniakami, zabieleną śmietaną 18% tłuszczu (mleko) 250 ml</b> ( wywar z mięsa wieprzowo-wołowego, warzywa – marchew, pietruszka, seler , brokuły, ziemniaki)</p> <p><b>Filet z kurczaka w płatkach kukurydzianych 80 g</b> ( mięso z piersi kurczaka i, jajka, płatki kukurydziane, zielona pietruszka, przyprawy.</p> <p><b>Ziemniaki Purre 100 g (mleko)</b> ( ziemniaki, mleko, masło, koper, sól)</p> <p><b>Surówka colesław 50 g</b> ( młoda kapusta, marchew, jabłko, jogurt naturalny, zielona pietruszka, przyprawy) (mleko)</p> <p>Woda nie gazowana</p>	<p><b>Jogurt owocowy ( wyrób własny) 80 g (mleko)</b> <i>jogurt naturalny, owoce – borówki, maliny, truskawki)</i></p> <p><b>Wafel ryżowy – 1 szt</b></p>
Wtorek 16.01	<p><b>Bułeczka pszenna kajzerka (pszenica) 80 g ( piekarnia Tradycyjna</b></p> <p><b>Paszтет drobiowy 30 g (mleko)</b> ( Pieczona karkówka wieprzowa , marchewka gotowana, podroby drobiowe, jajka, masło, bułka pszenna, majeranek)</p> <p><b>MASŁO (mleko) – 7 g ( 85% tłuszczu)</b></p> <p><b>Ogórek kiszony 20 g</b></p> <p><b>Mleko z miodem</b></p>	<p><b>ZUPA krem z pietruszki, selera i jabłka z groszkiem ptysiowym (mleko) – 250 ml</b> ( wywar drobiowy , seler, pietruszka, jabłko, ziemniaki, przyprawy sól, pieprz, czosnek, śmietana 18% tłuszczu)</p> <p><b>Kotlet mielony wieprzowy 80g</b> (Mięso mielone wieprzowe, cebula, marchew, bułka pszenna, jajka, sól, pieprz)</p> <p><b>Ziemniaki – 100 g</b> ( ziemniaki, koper, sól)</p> <p><b>SURÓWKA marchew ze śmietaną – 50 g ,</b> (burak gotowany, jabłko, sól, pieprz, cukier)</p> <p>Woda nie gazowana</p>	<p><b>Budyń waniliowy 100 g – wyrób własny</b> ( mleko 3,2% tłuszczu, cukier waniliowy, skrobia ziemniaczana) <i>mleko</i></p> <p><b>Biskopciok- 1 szt ( 5 g)</b></p> <p><b>Banan 30 g</b></p>
Środa 17.01	<p><b>Bagietka pszenna 80 g</b> (mąka pszenna, drożdże , tłuszcz roślinny, sól) (pszenica, drożdże)</p> <p><b>Ser gouda 20 g (mleko)</b></p> <p><b>Masło – 7 g (mleko)</b></p> <p><b>Pomidor – 15 g</b></p>	<p><b>ZUPA grochowa na wędzonce – 250 ml</b> ( wywar wieprzowo wołowy, włośzczyzna , ziemniaki ,groch łuskany, boczek wędzony)</p> <p><b>MAKARON kokardki z kurczakiem, szpinakiem i fetą 150 g( pszenica, jajka)</b> ( 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><b>Herbatniki niskocukrowe – 2 szt ( 13 g) (pszenica)</b></p>



## Koperek i Kminek Catering – Menu

15.01–19.01.2023 r

	<b>Rzodkiewka – 10 g</b> <b>Kakao z mlekiem – 80 ml</b>	<i>Woda nie gazowana z cytryną</i> <b>Cząstka pomarańcza – około 20 g</b>	
Czwartek 18.01	<b>Zupa mleczna – kasza manna z cynamonem – 130 ml (mleko, cynamon)</b> <b>Chleb pszenno – razowy – 50 g</b> <i>( pszenica, drożdże )</i> <b>Serek kremowy 15 g</b> <i>(mleko)</i> <b>Ogórek świeży – 20 g</b>	<b>Zupa pomidorowa z ryżem -250 ml (mleko)</b> <i>wywar drobiowy, włoszczyzna, pasta pomidorowa 90%, ryż , smietana 18%tłuszczu)</i> <b>Gulasz wieprzowy z warzywami – 80 g (pszenica, czosnek)</b> <i>(mięso z szynki wieprzowej, warzywa – marchew, pietruszka, cebula, czosnek, maka pszenna, przyprawy – sól, pieprz, majeranek)</i> <b>Kasza bulgur – 100 g</b> <b>Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą -50 g(mleko)</b> <i>(kapusta pekińska, kukurydza, marchew, jogurt)</i> <b>Kompot owocowy 100 ml</b>	<b>Drożdźówka z dżemem lub budyniem 80 g (pszenica, drożdże )</b> <b>Cząstka jabłka – około 20 g</b> <b>Kawa inka z mlekiem – 80 ml (mleko)</b>
Piątek 19.01	<b>CHLEBEK pszenno – żytni (1) – 80 g (pszenica, drożdże)</b> <b>Jajecznica ze szczypiorkiem 30 g</b> <i>(mleko, jaja)</i> <b>Pomidor, papryka czerwona – 20 g</b> <b>MASŁO (mleko) 7 g 85%</b> <b>Herbata z mlekiem 100 ml(</b> <i>mleko)</i>	<b>ZUPA rosół z MAKARONEM 200 ml, makaron 50 g (pszenica,jaja)</b> <i>( wywar z drobiu – kurczak, kaczka, indyk, włoszczyzna, makaron niteczki, słodka smietanka )</i> <b>Filet z morszczuka w kukurydzianej panierce (pszenica, ryby) 80 g</b> <i>(filet z morszczuka , mąka kukurydziana , sól, pieprz)</i> <b>Ziemniaki purre z koperekiem 100 g(mleko)</b> <b>Surówka z bułgarska – 50 g</b> <i>( kapusta biała, ogórek kiszony ,papryka czerwona, jabłko, marchew , pietruszka, )</i> <b>Woda nie gazowana</b>	<b>Rogal węgierski – 70 g</b> <i>– ( pszenica, jajka, mleko, sezam, drożdże )</i> <b>Masło – 7 g (mleko)</b> <b>Serek waniliowy z rodzynkami 20 g (mleko)</b> <i>(Twarożek naturalny, wanilia, słodka smietanka)</i> <b>Marchewka do chrupania 20 g ( słupki do chrupania)</b>

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 **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.*