

Koperek i Kminek Catering – Menu



15.04–19.04.2024 r

| Dzień tygodnia | Śniadanie | Obiad – Zupa + II Danie | Podwieczorek |
|-----------------------|---|--|---|
| Poniedziałek 15.04 | <p>Płatki kukurydziane 20 g Mleko -100 ml (mleko) (3,2% tłuszczu) CHLEBEK PSZENNO - ZYTNI (pszenica)- 50 g (<i>piekarnia Tradycyjna , 75 % maki żytniej, 25% maki pszennej</i>) MASŁO (mleko) 7 g (85% tłuszczu) Powidła śliwkowe 10 g(<i>niska zawartość cukru</i>) Ćwiartka jabłka 30 g</p> | <p>ZUPA z zielonego groszku i koperku z ziemniakami zabielaną śmietaną (mleko) – 250 ml (<i>wywar drobiowo - wiprzowy, włoszczyzna , ziemniaki , groszek zielony, Śmietana 18 % tłuszczu, koper</i>) MAKARON spaghetti bolonesse 150 g- makaron 90 g , sos 60 g (pszenica, jajka) (<i>makaron spaghetti jajeczny, mięso wieprzowe, włoszczyzna przyprawy- sól, pieprz, czosnek, oregano,bazyliia</i>) Marchewka do chrupania 15 g Woda nie gazowana</p> | <p>Chlebek z masłem i serem Gouda Chlebek razowy 50 g(pszenica) (<i>piekarnia Brodnica</i>) Masło 7 g(mleko) (85 % tłuszczu) Ser żółty Gouda 15 g (mleko) Rzodkiewka – 20 g Herbata z mlekiem 100 ml (mleko) (<i>herbata czarna, mleko 3,2%</i>)</p> |
| Wtorek 16.04 | <p>Bagietka pszenna (pszenica) 80 g (<i>piekarnia Tradycyjna</i>) Twarożek z rodzynkami 50 g (mleko) (<i>twaróg mielony tłusty , rodzynki Sultañskie, cukier waniliowy , smietana 18% tłuszczu</i>) MASŁO (mleko) – 7 g (85% tłuszczu) Herbata z sokiem malinowym (Herbapol) 100 ml 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 (<i>wywar drobiowy ,włoszczyzna, brokuły, szpinak, ziemniaki, przyprawy sól, pieprz, czosnek, słodka smietanka 18%</i>) Sznycel mielony z indyka 80g mięso (pszenica, jajka, mleko) (<i>pierś z inyka, włoszczyzna, mąka pszenna, jaja,, zielona pietruszka, przyprawy</i>) Ziemniaki Purre 100 g (mleko) (<i>ziemniaki, mleko, masło, koper, sól</i>) SURÓWKA z pora i białej kapusty z jogurtem naturalnym – 50 g , (<i>por, biała kapusta, jabłko pietruszka, sos jogurtowy (mleko)</i>) Woda nie gazowana – 100 ml</p> | <p>Banan 80 g (połówka banana) Flipsy -2 szt Kawa zbożowa z mlekiem 80 ml (mleko, pszenica)</p> |
| Środa 17.04 | <p>Kiełbaska frankfurterka (Nowak, 60 % mięsa drobiowego, 30 % miesa wieprzowego) 50 g (gorczyca)- <i>Morliny</i> Chleb oliwski 50 g(pszenica) – <i>Piekarnia Tradycyjna</i></p> | <p>Zupa ogórkowa zabielaną śmietaną 18% (mleko,) (<i>wywar drobiowy, włoszczyzna, ogórki kiszane, sól.pieprz, koper, słodka smietanka 18%</i>) Gołąbki wieprzowe z ryżem w sosie pomidorowym – 110 g (z sosem) (<i>mięso wieprzowe mielone, ryż, włoszczyzna, sól, pieprz, koncentrat pomidorowy, biała kapusta</i>) Ziemniaki – 100 g Surówka z marchewki i jabłka – 50 g</p> | <p>Koktajl z owoców leśnych na mleku i maślanie – 100 ml (mleko) (<i>maślanka, mleko 3,2 % , owoce leśne mieszanka: borówki, jeryzyny , cukier 2g/100 ml</i>) Wafel ryżowy – 1 szt</p> |



Koperek i Kminek Catering – Menu

15.04–19.04.2024 r

| | | | |
|-------------------|--|--|---|
| | MASŁO 7 g(mleko) 85% tłuszczu OGÓREK ŚWIEŻY 20 g Mleko z miodem 80 ml (mleko 3,2%) | | |
| Czwartek 18.04 | 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 smietanowym 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 19.04 | 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, zabielana 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) |

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 **czernym**. Menu przygotowane wg zapisów i wymogów zawartych w



Koperek i Kminek Catering – Menu

15.04–19.04.2024 r

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*
