

Koperek i Kminek Catering – Menu



18.03–22.03.2024 r

Dzień tygodnia	Śniadanie	Obiad – Zupa + II Danie	Podwieczorek
Poniedziałek 18.03	<p>Płatki kukurydziane 20 g Mleko -100 ml (<b>mleko</b>) ( 3,2% tłuszczu) CHLEBEK PSZENNO - ZYTNI (<b>pszenica</b>)- 50 g ( <i>piekarnia Tradycyjna , 75 % maki żytniej, 25% maki pszennej</i>) MASŁO (<b>mleko</b>) 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 (<b>mleko</b>) – 250 ml ( <i>wywar drobiowo - wiprzowy, włoszczyzna , ziemniaki , groszek zielony, Śmietana 18 % tłuszczu, koper</i> ) MAKARON spaghetti bolonese 150 g- makaron 90 g , sos 60 g ( <b>pszenica, jajka</b>) ( <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(<b>pszenica</b>) ( <i>piekarnia Brodnica</i>) Masło 7 g(<b>mleko</b>) ( 85 % tłuszczu) Ser żółty Gouda 15 g (<b>mleko</b>) Rzodkiewka – 20 g Herbata z mlekiem 100 ml (<b>mleko</b>) ( <i>herbata czarna, mleko 3,2%</i>)</p>
Wtorek 19.03	<p>Bagietka pszenna (<b>pszenica</b>) 80 g ( <i>piekarnia Tradycyjna</i> ) Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 50 g (<b>mleko</b>) ( <i>twaróg mielony tłusty , szczypiorek, rzodkiewka , smietana 18% tłuszczu</i>) MASŁO (<b>mleko</b>) – 7 g ( 85% tłuszczu) Herbata z sokiem malinowym (Herbapol) 100 ml Papryka czerwona do chrupania – 20 g</p>	<p>ZUPA krem z marchewki i słodkiej śmietanki z groszkiem ptysiowym i kurkumą (<b>mleko</b>) – 200 ml ( <i>wywar drobiowy ,włoszczyzna, marchew, ziemniaki, przyprawy sól, pieprz, czosnek, kurkuma</i>) Kotlet z kurczaka z kukurydzą 80g mięso (<b>pszenica, jajka, mleko</b>) (<i>pierś z kurczaka, mąka pszenna, jaja, kukurydza, zielona pietruszka, przyprawy</i> ) Ziemniaki Purre 100 g (<b>mleko</b>) ( <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 (<b>mleko, pszenica</b>)</p>
Środa 20.03	<p>CHLEBEK razowy z ziarnem piekarnia tradycyjna (<b>pszenica</b>) - 100 g- 2 kromki Szynka drobiowa 30 g ( <b>gorczyca</b>) Pomidor – 10 g Biała rzodkiew – 10 g</p>	<p>ZUPA fasolowa na wędzonce tłuszczu (<b>mleko</b>) 250 ml ( <i>wywar z miesa wołowego, warzywa – marchew, pietruszka, seler , fasola Jaś</i>) Kotlet mielony wieprzowy ( <b>jaja, pszenica,</b>) – 80 g(mięso plus sos) (<i>mięso wieprzowe , warzywa , bułka pszenna , smietana 18% tłuszczu.</i>) Ziemniaki z koperkiem – 100 g ( <i>ziemniaki, koper, sól</i>) Surówka colesław z chrzanem – 50 g (<b>mleko</b>)</p>	<p>Naleśniki z twarogiem i jogurtem naturalnym – 100 g (<i>Maka pszenna, mleko, ser biały, jaja, cukier ,jogurt naturalny</i> ) – (<b>mleko/jaja</b>) Cząstka gruszki 30 g</p>



## Koperek i Kminek Catering – Menu

18.03–22.03.2024 r

	<b>MASŁO (mleko) 7 g</b> <b>Kawa zbożowa z mlekiem (mleko, pszenica) 100 ml</b>	(kapusta biała , marchew, jabłko, <i>zielona pietruszka, jogurt naturalny</i> ) <b>Woda nie gazowana</b>	
Czwartek 21.03	<b>Parówka drobiowa ( Nowak, 90 % mięsa drobiowego) 50 g (gorczyca)- Morliny</b> <b>Chleb oliwski 50 g(pszenica) – Piekarnia Tradycyjna</b> <b>MASŁO 7 g(mleko) 85% tłuszczu</b> <b>OGÓREK ŚWIEŻY 20 g</b> <b>Mleko z miodem 80 ml (mleko 3,2%)</b>	<b>ZUPA pomidorowa z ryżem (mleko, pszenica)-250 ml</b> <i>(wywar wołowy. włoszczyzna, ryż, pasta pomidorowa 90 %, sól, pieprz, śmietana słodka 18 %)</i> <b>Gulasz drobiowy w sosie smietanowym 80 g (pszenica, jaja, mleko)</b> <i>( pierś z kurczaka,, mąka pszenna włoszczyzna, śmietana 18 % tłuszczu, sól, pieprz)</i> <b>Ziemniaki z koperkiem 100 g</b> <i>(Ziemniaki , koper)</i> <b>Surówka wiosenna 50 g</b> <i>(Kapusta pekińska, kukurydza, koper, jogurt naturalny)</i> <b>Kompot owocowy – 80 ml</b> <i>( mieszanka owocowa sliwki, maliny, truskawki , borówki)</i>	<b>Chałka drożdżowa ( piekarnia Tradycyjna) – 70 g (jajka, pszenica, mleko)</b> <i>(mąka pszenna , mleko, sól, cukier, drożdże, masło, śmietana 18 %, jaja,)</i> <b>Dżem truskawkowy łowicz 25 g</b> <b>Jabłko cząstka – 30 g</b> <b>Napój mleczny owocowy – 80 ml (mleko)</b>
Piątek 22.03	<b>CHLEBEK pszenno – żytni (1) – 50 g</b> <b>Pasta z tuńczyka ze szczypiorkiem i jajkiem gotowanym 30 g</b> <i>(szczypiorek, tuńczyk w sosie własnym, majonez, jaja, pieprz, majonez wyrób własny)</i> <b>( ryba, jaja)</b> <b>Pomidor, ogórek kiszony 20 g</b> <b>MASŁO (mleko) 7 g 85%</b> <b>Kakao na mleku 3,2% – 80 ml(mleko)</b>	<b>ZUPA drobiowa z warzywami, koprem i drobnym makaronem, zabieleną śmietaną 250 ml, (pszenica,mleko)</b> <i>( wywar z drobiu – kurczak, kaczka, indyk, włoszczyzna, makaron pszenny )</i> <b>Pierogi z twarogiem i jagodami z masłem i cukrem waniliowym (mleko, jaja) 3 szt około 120g</b> <i>( mąka pszenna, jaja, twaróg tłusty, jagody, cukier, śmietana kwaśna , cukier waniliowy)</i> <b>Surówka deserowa z marchewki i jabłka 50 g</b> <i>( marchew, jabłko, cukier – 2g/100g, sok z cytryny)</i> <b>Woda nie gazowana</b>	<b>Galaretka z owocami i jogurtem naturalnym 100 g (mleko, żelatyna)</b> <i>(mieszanka owocowa egzotyczna,jabłko, banan, żelatyna, cukier, woda, jogurt naturalny)</i> <b>Flips kukurydziany 1 szt</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 **czerynym**. Menu przygotowane wg zapisów i wymogów zawartych w



## Koperek i Kminek Catering – Menu

18.03–22.03.2024 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*

---