



Koperek i Kminek Catering – Menu

18.12–22.12.2023 r

Dzień tygodnia	Śniadanie	Obiad – Zupa + II Danie	Podwieczorek
Poniedziałek 18.12	Owsianka z jabłkiem i cynamonem na mleku 20 g Mleko -100 ml (mleko) (3,2% tłuszczu) CHLEBEK PSZENNO - ZYTNI (pszenica)- 30 g (<i>piekarnia Tradycyjna , 75 % maki żytniej, 25% maki pszennej</i>) MASŁO (mleko) 7 g (85% tłuszczu) Dzem truskawkowy 10 g(<i>niska zawartość cukru</i>) Ćwiartka jabłka 30 g	ZUPA kalafiorowa z ziemniakami, zabieleną śmietaną 18% tłuszczu (mleko) 250 ml (<i>wywar z mięsa wołowego, warzywa – marchew, pietruszka, seler , kalafior, ziemniaki</i>) Kotlet de volaille z masłem i serem mozzarella (jaja, pszenica, mleko) – 100 g (<i>piers z kurczaka, masło, ser mozzarella, zielona pietruszka</i>) Ziemniaki Purre 100 g (mleko) (<i>ziemniaki, mleko, masło, koper, sól</i>) Warzywa gotowane z masłem i bułką tartą – 50 g (mleko, pszenica) (<i>brokuły, marchewka, zielona fasolka, bułka tarta, masło</i>) Woda nie gazowana	Chlebek z masłem i mieloną wieprzową Chlebek pszenny 30 g(pszenica) (<i>piekarnia Tradycyjna</i>) Masło 7 g(mleko) (85 % tłuszczu) Biała rzodkiew – 20 g Herbata z mlekiem 100 ml (mleko) (<i>herbata czarna, mleko 3,2%</i>)
Wtorek 19.12	Bagietka pszenna (pszenica) 80 g (<i>piekarnia Tradycyjna</i>) Twaróg owocowy 50 g (mleko) (<i>twaróg mielony , rodzynki , śmietana 18% tłuszczu, owoce</i>) MASŁO (mleko) – 7 g (85% tłuszczu) Herbata z sokiem malinowym (Herbapol) 100 ml Papryka czerwona do chrupania – 20 g	ZUPA krem z pieczonego kurczaka i białych warzyw z groszkiem ptysiowym (mleko) – 200 ml (<i>wywar drobiowy , włoszczyzna, pieczona pierś z kurczaka, ziemniaki, przyprawy sól, pieprz, czosnek, curry, kurkuma,)</i> Klopsiki wieprzowe w sosie koperkowym 80g (pszenica, mleko) (<i>mięso wieprzowe, mąka pszenna zielona pietruszka, koper, przyprawy, słodka śmietanka 18%</i>) Kasza bulgur – 100 g (<i>kasza bulgur, zielona pietruszka, sól</i>) SURÓWKA ze świeżym ogórkiem i marchewką – 50 g , (<i>kapusta biała, marchew, ogórek świeży , koper, pietruszka, sos śmietanowy</i>) (mleko) Woda nie gazowana – 100 ml	Jabłko 80 g (1 szt) Flipsy -2 szt Kawa zbożowa z mlekiem 80 ml (mleko, pszenica)
Środa 20.12	CHLEB oliwski piekarnia tradycyjna (pszenica) - 50 g Jajecznica ze szczypiorkiem 30 g (jaja) (<i>jaja smażone, masło 80%, szczypior, sól, pieprz</i>) Pomidor – 20 g MASŁO (mleko) 7 g	ZUPA ogórkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną (mleko) – 250 ml (<i>wywar drobiowy - wieprzowy, włoszczyzna , ziemniaki , ogórek kiszony, śmietana 18 % tłuszczu, koper</i>) MAKARON spaghetti bolonesse 150 g(pszenica, jajka) (<i>makaron spaghetti jajeczny, mięso wieprzowe , włoszczyzna, przyprawy- sól, pieprz, czosnek, oregano, bazylija</i>)	Kisiel z kawałkami banana i jogurtem naturalnym 80 g (mleko) (<i>mieszanka owocowa, skrobia ziemniaczana, cukier, woda, śmietana kwaśna 18% jabłko</i>) Flips kukurydziany 1 szt



Koperek i Kminek Catering – Menu

18.12–22.12.2023 r

	Kawa zbożowa z mlekiem (mleko, pszenica) 100 ml	Marchewka do chrupania 30 g Woda nie gazowana	
Czwartek 21.12	Frankfurterka wieprzowa 50 g (gorczyca)- Morliny Chleb razowy z ziarnem 50 g (pszenica) – Piekarnia Szwedka MASŁO 7 g(mleko) 85% tłuszczu OGÓREK ŚWIEŻY 20 g Mleko z miodem 80 ml (mleko 3,2%)	ZUPA barszcz świąteczny zabieleny 250 ml,(mleko) (wywar z drobiu, włoszczyzna, buraki, świeży koper, słodka smietanka 24 % tłuszczu) Pierogi ruskie - 80 g Surówka deserowa z marchewki i jabłka – 50 g (marchew, jabłko, sól, cukier, zielona pietruszka Woda nie gazowana	Makaron z twarogiem i truskawkami 100 g (jajka, pszenica, mleko) (makaron pszenny cukier, twaróg tłusty, smietana 18 %,truskawki) Sos jogurtowy 5 g (mleko)
Piątek 22.12	CHLEBEK pszenno – żytni (1) – 50 g Pasta twarogowo - rybna ze szczypiorkiem i wędzona makrelą 30 g (twarożek mielony półtłusty, szczypiorek, makrela wędzona, majonez, pasta pomidorowa sól, pieprz) (mleko, ryba) Ogórek kiszony 10 g MASŁO (mleko) 7 g 85% Herbata z cytryną – 80 ml	ZUPA włoska a,la minestrone (mleko)-250 ml (wywar warzywny. włoszczyzna, pasta z pomidorów 85 %,ryż ,sól, pieprz, papryka słodka, kapusta biała,) Naleśniki z twarogiem i sosem śmietanowym 200 g (pszenica, jajka, mleko) (maka pszenna, jajka, mleko, twaróg tłusty, cukier waniliowy) Cząstka gruszki – 20 g Kompot owocowy – 80 ml (mieszanka owocowa sliwki, maliny, truskawki, borówki)	Salatka z jajka gotowanego i zielonego groszku – 80 g (jajka, zielony groszek, majonez) – (jajka) Chleb pszenny – 30

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.*