



## Koperek i Kminek Catering – Menu

19.02–23.02.2024 r

Dzień tygodnia	Śniadanie	Obiad – Zupa + II Danie	Podwieczorek
Poniedziałek 19.02	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	ZUPA jarzynowa z brukselką zabieleną śmietaną 18% tłuszczu ( <b>mleko</b> ) 250 ml ( <i>wywar z mięsa wołowego, warzywa – marchew, pietruszka, seler , brukselka, kalafior, koper</i> ) Pulpety w sosie pomidorowym ( <b>jaja, pszenica, mleko</b> ) – 80 g(mięso plus sos) ( <i>mięso wieprzowe , warzywa , bułka pszenna, koncentrat pomidorowy90% , śmietana 18% tłuszczu.</i> ) Ziemniaki z koperkiem – 100 g ( <i>ziemniaki, koper, sól</i> ) Sałatka ogórka kiszzonego – 50 g ( <b>mleko</b> ) ( <i>Ogórek kiszony, cebula, oliwa, zielona pietruszka, pieprz, musztarda miodowa</i> ) Woda nie gazowana	Chlebek z masłem i pasztetem drobiowym Chlebek razowy 50 g( <b>pszenica</b> ) ( <i>piekarnia Tradycyjna</i> ) Masło 7 g( <b>mleko</b> ) ( 85 % tłuszczu) Paszтет drobiowy 15 g ( <b>gorczyca, jajka</b> ) ( <i>Nowak</i> ) Rzodkiewka – 20 g Herbata z mlekiem 100 ml ( <b>mleko</b> ) ( <i>herbata czarna, mleko 3,2%</i> )
Wtorek 20.02	Bagietka pszenna ( <b>pszenica</b> ) 80 g ( <i>piekarnia Tradycyjna</i> ) Twaróg ze szczypiorkiem i rzodkiewką 50 g ( <b>mleko</b> ) ( <i>twaróg mielony tłusty , szczypiorek, rzodkiewka , śmietana 18% tłuszczu</i> ) MASŁO ( <b>mleko</b> ) – 7 g ( 85% tłuszczu) Herbata z sokiem malinowym (Herbapol) 100 ml Papryka czerwona do chrupania – 20 g	ZUPA krem z białych warzyw i pora z groszkiem ptysiowym ( <b>mleko</b> ) – 200 ml ( <i>wywar drobiowy ,włoszczyzna, groszek zielony, brokuły, ziemniaki, przyprawy sól, pieprz, czosnek, majeranek</i> ) Bitki schabowe w sosie własnym 100g mięso ( mięso plus sos) ( <b>pszenica, mleko</b> ) ( <i>schab, mąka pszenna zielona pietruszka, przyprawy</i> ) Kasza pęczak 100 g ( <b>mleko</b> ) ( <i>ziemniaki, mleko, masło, koper, sól</i> ) SURÓWKA z marchewki i jabłka ze śmietaną – 50 g , ( <i>marchew, jabłko pietruszka, sos śmietanowy (<b>mleko</b>)</i> ) Woda nie gazowana – 100 ml	Banan 80 g (połówka banana) Flipsy -2 szt Kawa zbożowa z mlekiem 80 ml ( <b>mleko, pszenica</b> )
Środa 21.02	CHLEBEK razowy z ziarnem piekarnia tradycyjna ( <b>pszenica</b> ) - 100 g- 2 kromki Szynka drobiowa 30 g ( <b>gorczyca</b> ) Pomidor – 10 g	ZUPA ogórkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną ( <b>mleko</b> ) – 250 ml ( <i>wywar drobiowy - wiprzowy, włoszczyzna , ziemniaki , ogórek kiszony, śmietana 18 % tłuszczu, koper</i> ) MAKARON spaghetti bolonesse 150 g- makaron 90 g , sos 60 g ( <b>pszenica, jajka</b> )	Ryz z jabłkami , cynamonem i jogurtem naturalnym – 100 g ( <i>jabłka , ryż, cynamon, cukier waniliowy, jogurt naturalny</i> ) – ( <b>mleko</b> )



## Koperek i Kminek Catering – Menu

19.02–23.02.2024 r

	<b>Biała rzodkiew – 10 g</b> <b>MASŁO (mleko) 7 g</b> <b>Kawa zbożowa z mlekiem (mleko, pszenica) 100 ml</b>	( makaron spaghetti jajeczny, mięso wieprzowe, włoszczyzna przyprawy- sól, pieprz, czosnek, oregano, bazylija ) <b>Marchewka do chrupania 15 g</b> Woda nie gazowana	
Czwartek 22.02	<b>Parówka drobiowa ( Nowak, 90 % mięsa wieprzowego)</b> <b>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 makaronem świderki (mleko, pszenica)-250 ml</b> (wywar wołowy. włoszczyzna, makaron świderki pasta pomidorowa 90 %, sól, pieprz, śmietana słodka 18 %) <b>Stripsy z kurczaka pieczone 80 g (pszenica, jaja, mleko)</b> ( pierś z kurczaka,, mąka pszenna, mąka kukurydziana, sól, pierz) <b>Ziemniaki z koperkiem 100 g</b> (ryż biały, warzywa , curry, zielona pietruszka) <b>Surówka wiosenna z koperkiem 50 g</b> <b>Cząstka gruszki – 20 g</b> <b>Kompot owocowy – 80 ml</b> ( mieszanka owocowa sliwki, maliny, truskawki , borówki)	<b>Kisiel z kawałkami banana i jogurtem naturalnym 100 g (mleko)</b> (mieszanka owocowa, skrobia ziemniaczana, cukier, woda, śmietana kwaśna 18% jabłko) <b>Flips kukurydziany 1 szt</b>
Piątek 23.02	<b>CHLEBEK pszenno – żytni (1) – 50 g</b> <b>Pasta rybna ze szczypiorkiem i wędzona rybą 30 g</b> (szczypiorek, ryba wędzona, majonez, pasta pomidorowa sól, pieprz) ( ryba) <b>Rzodkiewka 10 g</b> <b>MASŁO (mleko) 7 g 85%</b> <b>Herbata z cytryną – 80 ml</b>	<b>ZUPA rosolnik z kaszą manna i warzywami, koperkiem i śmietaną 250 ml, (pszenica, mleko)</b> ( wywar z drobiu – kurczak, kaczka, indyk, włoszczyzna, kasza manna, świeży koper, śmietana 18%) <b>Pierogi z twarogiem , sos smietanowy z cukrem waniliowym (mleko, jaja) 3 szt około 120g</b> ( mąka pszenna, jaja, twaróg tłusty, cukier, śmietana kwaśna , cukier waniliowy) <b>Cząstka pomarańcza</b> <b>Woda nie gazowana</b>	<b>Chatka drożdżowa ( piekarnia Tradycyjna) – 70 g (jajka, pszenica, mleko)</b> (mąka pszenna , mleko, sól, cukier, drożdże, masło, śmietana 18 %, jaja,) <b>Powidła sliwkowe 25 g</b> <b>Jabłko cząstka – 30 g</b> <b>Napój mleczny – 80 ml</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. Szczegółowy wykaz składników i określenie alergenów, dostępne u Dyrekcji przedszkola*