



## Koperek i Kminek Catering – Menu

20.11–24.11.2023 r

Dzień tygodnia	Śniadanie	Obiad – Zupa + II Danie	Podwieczorek
Poniedziałek 20.11	<p>Owsianka na mleku 120 ml (<b>mleko</b>) ( 3,2% tłuszczu) <b>CHLEBEK PSZENNO - ZYTNI (pszenica)- 60 g</b> ( piekarnia Tradycyjna , 75 % maki żytniej, 25% maki pszennej) <b>MASŁO (mleko) 7 g</b> ( 85% tłuszczu) <b>Dzem truskawkowy 10 g</b> ( niska zawartość cukru ) <b>Marchewka do chrupania 15 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) <b>Stripsy z kurczaka panierowane 80 g</b> ( mięso z piersi kurczaka i, jajka, bułka pszenna, zielona pietruszka, przyprawy. <b>Ziemniaki Purre 100 g (mleko)</b> ( ziemniaki, mleko, masło, koper, sól) <b>Surówka colesław 50 g</b> ( młoda kapusta, marchew, jabłko, jogurt naturalny, zielona pietruszka, przyprawy) (<b>mleko</b>) Woda nie gazowana</p>	<p><b>Sałatka owocowa – 80 g</b> ( banan, jabłko, gruszka, mandarynka, jogurt naturalny) <b>mleko</b> <b>Herbatniki niskocukrowe</b></p>
Wtorek 21.11	<p><b>Bułeczka pszenna kajzerka (pszenica) 80 g ( piekarnia Tradycyjna</b> <b>Pasta mięsna ze szczypiorkiem 30 g (mleko)</b> ( Pieczona karkówka wieprzowa , marchewka gotowana, jajako, majonez, szczypiorek) <b>MASŁO (mleko) – 7 g ( 85% tłuszczu)</b> <b>Papryka czerwona 20 g</b> <b>Herbata z mlekiem</b></p>	<p><b>ZUPA krem z pietruszki, selera i jabłka z groszkiem ptysiowym (mleko) – 250 ml</b> ( wywar drobiowe , seler, piteruszka, , ziemniaki, przyprawy sól, pieprz, czosnek, śmietana 18% tłuszczu) <b>Kotlet mielony wieprzowy 80g</b> (Mięso mielone wieprzowe, cebula, marchew, bułka pszenna, jajka, sól, pieprz) <b>Ziemniaki – 100 g</b> ( ziemniaki, koper, sól) <b>SURÓWKA buraczki – 50 g ,</b> (burak gotowany, jabłko, sól, pieprz, cukier) Woda nie gazowana</p>	<p><b>Budyń waniliowy 10 g – wyrób własny</b> ( mleko 3,2% tłuszczu, cukier waniliowy, skrobia ziemniaczana) <b>mleko</b> <b>Biszkopcik</b> <b>Banan 30 g</b></p>
Środa 22.11	<p><b>Bagietka pszenna 80 g</b> (mąka pszenna, drożdże , tłuszcz roślinny, sól) (<b>pszenica, drożdże</b>) <b>Ser gouda 20 g (mleko)</b> <b>Masło – 7 g (mleko)</b> <b>Pomidor – 15 g</b> <b>Rzodkiewka – 10 g</b> <b>Kakao z mlekiem – 80 ml</b></p>	<p><b>ZUPA barszcz z ziemniakami zabieleną śmietaną (mleko) – 250 ml</b> ( wywar wieprzowo wołowy, włoszczyzna , ziemniaki ,buraki, Śmietana 18 % tłuszczu, koper ) <b>MAKARON spaghetti z kurczakiem, groszkiem i marchewka w sosie pomidorowym 150 g( pszenica, jajka)</b> ( makaron spaghetti jajeczny, mięso drobiowe , warzywa – marchew, groszek, przyprawy- sól, pieprz, czosnek, oregano, bazylija, pasta pmomidorowa 90%) Woda nie gazowana z cytryną <b>Cząstka pomarańcza</b></p>	<p><b>Jogurt owocowy ( wyrób własny) 80 g (mleko)</b> jogurt naturalny, owoce – borówki, maliny, jeryzyny) <b>Wafel ryżowy – 1 szt</b></p>

Koperek i Kminek Catering – Menu



20.11–24.11.2023 r

Czwartek 23.11	Zupa mleczna z drobnym makaronikiem – 130 ml (mleko) Chleb pszenno – razowy – 50 g ( pszenica, drożdże ) Serek topiony 15 g (mleko) Ogórek świeży – 10 g	Zupa pomidorowa z ryżem -250 ml (mleko) <i>wywar drobiowy, włoszczyzna, pasta pomidorowa 90%, ryż, smietana 18%tłuszczu)</i> Gulasz wieprzowy z warzywami – 80 g (pszenica, czosnek) <i>(mięso z szynki wieprzowej, warzywa – marchew, pietruszka, cebula, czosnek, mąka pszenna, przyprawy – sól, piez, majeranek)</i> Kasza bulgur – 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą -50 g(mleko) <i>(kapusta pekińska, kukurydza, marchew, jogurt)</i> Kompot owocowy 100 ml	Drożdżówka z dżemem lub budyniem 80 g (pszenica, drożdże ) Cząstka jabłka Kawa inka z mlekiem – 80 ml (mleko)
Piątek 24.11	CHLEBEK pszenno – żytni (1) – 80 g Jajko na twardo 30 g (mleko, jajka, ryby) Warzywa : kalarepa, papryka – 20 g MASŁO (mleko) 7 g 85% Herbata z mlekiem 100 ml(mleko)	ZUPA ROSÓŁ Z MAKARONEM 200 ml, makaron 50 g (pszenica,jajka) <i>( wywar z drobiu – kurczak, kaczka, indyk, włoszczyzna, makaron niteczki )</i> Kotlet rybny z dorsza (pszenica, ryby) 80 g <i>( mięso z dorsza, włoszczyzna, mąka pszenna, jajka, sól, pieprz)</i> Ziemniaki purre z koperekim 100 g(mleko) Surówka z bułgarska – 50 g <i>( kapusta biała, ogórek kiszony ,papryka czerwona, jabłko, marchew, pietruszka, )</i> Woda nie gazowana	Rogal węgierski – 70 g – (pszenica, jajka, mleko, sezam, drożdże ) Masło – 7 g (mleko) Pasta z fasoli i warzyw 20 g (jajka, seler) <i>(fasola, marchew, seler, majonez, zielona pietruszka)</i> Ogórek konserwowy 10 g ( słupki do chrupania )(gorczyca)

Suma kalorii w tygodniu : 5320 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.*