

Koperek i Kminek Catering – Menu



23.10–27.10.2023 r

Dzień tygodnia	Śniadanie	Obiad – Zupa + II Danie	Podwieczorek
Poniedziałek 23.10	<p>Makaronik gwiazdki 30 g (Pszenica, jaja) jajka Mleko -100 ml (mleko) (3,2% tłuszczu)</p> <p>CHLEBEK PSZENNO - ZYTNI (pszenica)- 60 g (piekarnia Tradycyjna , 75 % maki żytniej, 25% maki pszennej)</p> <p>MASŁO (mleko) 7 g (85% tłuszczu)</p> <p>Dzem owocowy wiśniowy 10 g(niska zawartość cukru)</p> <p>Ćwiartka jabłka 30 g</p>	<p>ZUPA jarzynowa z brukselką i ziemniakami, zabieleną śmietaną 18% tłuszczu (mleko) 250 ml (wywar z miesa wołowego, warzywa – marchew, pietruszka, seler , kalafior, brokuły, zielony groszek, ziemniaki)</p> <p>Klopsiki w sosie koperkowym (jaja, pszenica) – 80 g (mięso mielone , warzywa, mąka pszenna, jajka)</p> <p>Ziemniaki Purre 120 g (mleko) (ziemniaki, mleko, masło, koper, sól)</p> <p>Surówka z młodej kapusty i marchewki w sosie jogurtowym 80 g (młoda kapusta, marchew, jabłko, jogurt naturalny, zielona pietruszka, przyprawy) (mleko) Woda nie gazowana</p>	<p>Chlebek z masłem i szynką wieprzową Chlebek pszenny 80 g (pszenica) (piekarnia Tradycyjna)</p> <p>Masło 7 g (mleko) (85 % tłuszczu)</p> <p>Szynka wieprzowa 30 g (gorczyca) (Nowak)</p> <p>Ogórek świeży 20 g</p> <p>Herbata z mlekiem 100 ml (mleko) (herbata czarna, mleko 3,2%)</p>
Wtorek 24.10	<p>Bagietka pszenna (pszenica) 80 g (piekarnia Tradycyjna)</p> <p>Twarożek waniliowy 50 g (mleko) (twaróg mielony , rodzynki , smietana 18% tłuszczu, cukier waniliowy)</p> <p>MASŁO (mleko) – 7 g (85% tłuszczu)</p> <p>Herbata z mlekiem (mleko) 100 ml</p> <p>Papryka czerwona – 20 g</p>	<p>ZUPA kartoflanka na wędzonce (mleko) – 250 ml (wywar wpięprzowo – wołowy, chude mieso wieprzowe wędzone , włoszczyzna, fasola Jaś, ziemniaki, przyprawy sól, pieprz, czosnek, majeranek)</p> <p>Kotlet marciński z masłem i serem 120g ((pierś z kurczaka, masło, ser mozzarella, zielona pietruszka, przyprawy)</p> <p>Ziemniaki – 120 g (ziemniaki, koper, sól)</p> <p>SURÓWKA ze świeżym ogórkiem i marchewką – 80 g , (kapusta biała, marchew, ogórek świeży , koper, pietruszka, sos śmietanowy –</p>	<p>Banan 120 g</p> <p>Flipsy -30 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem 80 ml (mleko, pszenica)</p>
Środa 25.10	<p>CHLEBEK PSZENNY piekarnia tradycyjna (pszenica) - 80 g</p> <p>Jajecznica ze szczypiorkiem 30 g (jajka) (jaja smażone, masło 80%, szczypior, sól, pieprz)</p> <p>Pomidor – 20 g</p> <p>MASŁO (mleko) 7 g</p>	<p>ZUPA ogórkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną (mleko) – 250 ml (wywar drobiowy, włoszczyzna , ziemniaki , ogórek kiszony, Śmietana 18 % tłuszczu, koper)</p> <p>MAKARON spaghetti z bolonisse 150 g (pszenica, jajka) (makaron spaghetti jajeczny, mięso wieprzowe , włoszczyzna , pasta pomidorowa 80%, przyprawy- sól, pieprz, czosnek, oregano, bazylija)</p> <p>Marchewka do chrupania 30 g</p> <p>Woda nie gazowana</p>	<p>Kabanosy, papryka, ogórek (kabanosy Tarczyński)</p> <p>Pieczywo pszenne (pszenica)</p> <p>Masło (mleko)</p> <p>Napój mleczno owocowy – 80 ml (mleko)</p>



Koperek i Kminek Catering – Menu

23.10–27.10.2023 r

	Kawa zbożowa z mlekiem (mleko, pszenica) 100 ml		
Czwartek 26.10	Kiełbaska podsuszana 50 g (gorczyca)- Morliny Bułeczka pszenna 80 g (pszenica) – Piekarnia Szwedka MASŁO 7 g (mleko) 85% tłuszczu OGÓREK ŚWIEŻY 15 g Herbata z mlekiem 100 ml (mleko 3,2%)	ZUPA pomidorowa z ryżem (mleko)-250 ml <i>(wywar drobiowy. włoszczyzna, pasta z pomidorów 85 %, ryż ,sól, pieprz, papryka słodka)</i> Placki z borówką z sosem owocowo - jogurtowym 80 g (pszenica, jaja, mleko) <i>(mąka pszenna, maślanka, jaja, cukier waniliowy, owoce borówki, maliny, jogurt naturalny)</i> Pomarańcz 30 g Woda nie gazowana	Kisiel z kawałkami jabłka i jogurtem naturalnym 100 g (mleko) <i>(mieszanka owocowa, skrobia ziemniaczana, cukier, woda, śmietana kwaśna 18%)</i> Flips kukurydziany
Piątek 27.10	CHLEBEK pszenno – żytni (1) – 80 g Pasta z makreli wędzonej jajek gotowanych ze szczypiorkiem 30 g <i>(makrela wędzona – Gaudus, jajka gotowane, twaróg mielony półtłusty, majonez, szczypiorek, ogórek konserwowy Krakus)</i> (mleko, jaja, ryby) Pomidor 10 g MASŁO (mleko) 7 g 85% Kawa inka z mlekiem 100 ml (mleko)	ZUPA ROSÓŁ Z MAKARONEM 200 ml, makaron 50 g (pszenica,jaja) <i>(wywar z drobiu – kurczak, kaczka, indyk, włoszczyzna, makaron niteczki)</i> Pierogi ruskie z okrasą (pszenica,) 150 g <i>(twaróg tłusty, mąka pszenna, jaja, cebula, ziemniaki, sól. pieprz)</i> Owoc Woda nie gazowana	Sałatka jarzynowa 60 g (jajka, seler) <i>(włoszczyzna gotowana: groszek, marchewka, pietruszka, seler, jaja, jabłko, majonez , sól, pieprz)</i> Chleb pszenny z masłem Napój mleczny – 100 ml (mleko)

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 **czernym**. 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 Dyrektora przedszkola do wglądu.*