



Koperek i Kminek Catering – Menu

22.07–26.07.2024 r

Dzień tygodnia	Śniadanie	Obiad – Zupa + II Danie	Podwieczorek
Poniedziałek 22.07	<p>Płatki kukurydziane na mleku 20 g Mleko -100 ml (mleko) (3,2% tłuszczu) CHLEBEK PSZENNO - ZYTNI (pszenica)- 50 g (piekarnia Tradycyjna , 75 % maki żytniej, 25% maki pszennej) MASŁO (mleko) 7 g (85% tłuszczu) Powidła śliwkowe 10 g(niska zawartość cukru)</p>	<p>ZUPA jarzynowa zabieleną śmietaną (mleko) – 250 ml (mleko) (wywar drobiowo - wprzowy, włoszczyzna , ziemniaki ,marchew, kalafior, brukselka, brokuły) Śmietana 18 % tłuszczu, koper) MAKARON spaghetti bolonesse 150 g- makaron 90 g , sos 60 g (pszenica, jajka) (makaron spaghetti jajeczny, mięso wieprzowe, włoszczyzna przyprawy- sól, pieprz, czosnek, oregano,bazylija) Marchewka do chrupania 15 g</p>	<p>Chlebek z masłem i serem Gouda Chlebek razowy 50 g(pszenica) (piekarnia Brodnica) Masło 7 g(mleko) (85 % tłuszczu) Ser żółty Gouda 15 g (mleko) Rzodkiewka – 20 g</p>
Wtorek 23.07	<p>Bagietka pszenna (pszenica) 80 g (piekarnia Tradycyjna) Twarożek z rodzynkami 50 g (mleko) (twaróg mielony tłusty , rodzyнки Sułańskie, cukier waniliowy , smietana 18% tłuszczu) MASŁO (mleko) – 7 g (85% tłuszczu) Herbata z sokiem malinowym (Herbapol) 100 ml</p>	<p>ZUPA krem z pietruszki i pieczonego jabłka z groszkiem ptysiowym (pszenica) – 200 ml (wywar drobiowy ,włoszczyzna, korzeń pietruszki, jabłko, ziemniaki, przyprawy sól, pieprz, czosnek, słodka smietanka 18%) Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym 80g mięso (pszenica, jajka,) (mięso mielone z topatki , włoszczyzna, mąka pszenna, passata pomidorowa jaja,, zielona pietruszka, przyprawy) Ziemniaki Purre 100 g (mleko) (ziemniaki, mleko, masło, koper, sól) Buraczki – 50 g , (buraki gotowane, sok z cytryny, sól, pieprz, cukier)</p>	<p>Sliwka 40 g Flipsy -2 szt</p>
Środa 24.07	<p>Salatka jarzynowa 50 g (jaja)- (marchewki, ziemniaki, pietruszka, seler, jabłko, cebula, jajko gotowane, majonez, groszek konserwowy) Chleb oliwski 50 g(pszenica) – Piekarnia Tradycyjna MASŁO 7 g(mleko) 85% tłuszczu OGÓREK ŚWIEŻY 20 g</p>	<p>Zupa ogórkowa zabieleną śmietaną 18% (mleko,) (wywar drobiowy, włoszczyzna, ogórki kiszane, sól, pieprz, koper, słodka smietanka 18%) Stripsy z kurczaka w kukurydzianej panierce – 100 g (jajka) (piers z kurczaka, jaja, mąka kurydziana, mąka pszenna) Ziemniaki – 100 g Surówka z marchewki i jabłka – 50 g</p>	<p>Koktajl z owoców leśnych na mleku i maślanec – 100 ml (mleko) (maślanka, mleko 3,2 %, owoce leśne , cukier 2g/100 ml) Wafel ryżowy – 1 szt</p>



Koperek i Kminek Catering – Menu

22.07–26.07.2024 r

Czwartek 25.07	Parówka drobiowa 80 g <i>(gorczyca)</i> Chleb razowy z ziarnem słonecznika 50 g (pszenica) <i>(mąka pszenna, mąka razowa, słonecznik, olej)</i> Masło – 7g (mleko) Kalarepa – 10 g	ZUPA grochowa z łuskanego grochu z boczkiem i kielbaską (mleko)-250 ml <i>(wywar wołowy, włoszczyzna, groch łuskany, ziemniaki sól, pieprz, mięso wieprzowe wędzone, majeranek, śmietana 18%)</i> Gulasz wieprzowy w sosie własnym 80 g (pszenica,) <i>(mieso z szynki wieprzowej,, mąka pszenna włoszczyzna, śmietana 18 % tłuszczu, sól, pierz)</i> Kasza bulgur 100 g Surówka wiosenna 50 g <i>(Kapusta pekińska, kukurydza, koper, jogurt naturalny)</i>	Budyń waniliowy 120 g (mleko) Biszkopty – 2 szt
Piątek 26.07	CHLEBEK pszenno – żytni (1) – 50 g Pasta z tuńczyka ze szczypiorkiem i jajkiem gotowanym 60 g <i>(szczypiorek, tuńczyk w sosie własnym, majonez, jaja, pieprz, majonez wyrób własny)</i> (ryba, jaja) Pomidor, ogórek małosolny 20 g MASŁO (mleko) 7 g 85%	ZUPA drobiowa z warzywami, koprem i drobnym makaronem, zabilana śmietaną 250 ml, (pszenica, mleko) <i>(wywar z drobiu – kurczak, kaczka, indyk, włoszczyzna, makaron pszenny)</i> Placki z jabłkami , kwaśną śmietaną i cukrem waniliowym (mleko, jaja) 2 szt około 120g <i>(mąka pszenna, jaja, twaróg tłusty, śmietana, cukier waniliowy)</i> Banan 1/3 35 g	Chałka drożdżowa (piekarnia Tradycyjna) – 70 g (jajka, pszenica, mleko, sezam) <i>(mąka pszena , mleko, sól, cukier, drożdże, masło, smietana 18 %, jaja,)</i> Dżem truskawkowy łowicz 25 g

Suma kalorii w tygodniu : 4380 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*