

Koperek i Kminek Catering – Menu



29.07. – 31.07.

Dzień tygodnia	Śniadanie	Obiad – Zupa + II Danie	Podwieczorek
Poniedziałek 29.07	<p>Płatki owsiane z mlekiem 120 ml (<b>mleko, pszenica</b>) ( 3,2% tłuszczu)</p> <p><b>CHLEBEK PSZENNO - ZYTNI (pszenica)- 60 g</b> ( piekarnia Tradycyjna , 75 % maki żytniej, 25% maki pszennej)</p> <p><b>MASŁO (mleko) 7 g</b> ( 85% tłuszczu)</p> <p><b>Dzem truskawkowy 10 g</b> ( niska zawartość cukru )</p>	<p><b>ZUPA kalafiorowa z ziemniakami ( mleko, seler) 250 ml</b> ( wywar z miesa wieprzowo-wołowego, warzywa marchew, pietruszka,seler, kalafior koper, ziemniaki, smietana 18% tłuszczu)</p> <p><b>MAKARON spaghetti ze szpinakiem , kurczakiem w sosie śmietanowym makaron 90 g, mięso, warzywa sos 60 g( pszenica, jajka)</b> ( makaron spaghetti jajeczny, mieso z piersi z kurczaka ,sól, pieprz, czosnek, śmietana 18%)</p> <p><b>Jabłko cząstka – około 30 g</b></p>	<p><b>Chlebek pszenny oliwski – 60 g (pszenica)</b></p> <p><b>Masło 5 g (masło)</b></p> <p><b>Ser żółty 20 g</b></p>
Wtorek 30.07	<p><b>Bułeczka pszenna kajzerka (pszenica) 80 g ( piekarnia Tradycyjna</b></p> <p><b>Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 40 g (mleko)</b> ( Jajako, majonez, szczypiorek)</p> <p><b>MASŁO (mleko) – 7 g ( 85% tłuszczu)</b></p> <p><b>Papryka czerwona 10 g</b></p> <p><b>Ogórek świeży 10 g</b></p>	<p><b>ZUPA krem z pomidorów z bazylią i groszkiem ptysiowym (mleko, pszenica, seler) – 200 ml</b> ( wywar drobiowy , włoszczyzna, ziemniaki, pomidory pelatti, przyprawy sól, pieprz, śmietana 18% tłuszczu)</p> <p><b>Polędwiczki z kurczaka w sosie śmietanowym 80 g (pszenica, jaja)</b> Polędwiczki z kurczaka, włoszczyzna sól, pieprz, mąka pszenna, śmietana słodka 18%) ( (mleko, pszenica)</p> <p><b>Ryz z warzywami – 100 g</b></p> <p><b>SURÓWKA z selera – 50 g ,</b> (seler,jabłko, sól, pieprz, cukier ,jogurt naturalny)</p>	<p><b>Mus owocowy z maślanką 100 g – wyrób własny</b> ( owoce: truskawki, maliny, porzeczka,banan, cukier waniliowy, cukier 2,3 g /100 ml) <b>mleko</b></p> <p><b>Biskopczyk- 2 szt ( 10 g)</b></p>
Środa 31.07	<p><b>Chleb wieloziarnisty 80 g</b> (mąka pszenna, drożdże , tłuszcz roślinny, dynia, słonecznik, czarnuszka,sól) (<b>pszenica, drożdże</b>)</p> <p><b>Pasztet drobiowy 15 g (mleko)</b></p> <p><b>Masło – 7 g (mleko)</b></p> <p><b>Pomidor – 15 g</b></p> <p><b>Rzodkiewka – 10 g</b></p>	<p><b>ZUPA barszcz zabieleny z jajkiem (mleko, jaja) – 250 ml</b> ( wywar wieprzowo wołowy, włoszczyzna , ziemniaki , buraki Zielona pietruszka )</p> <p><b>Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 80 g (jaja, pszenica)</b> ( karkówka wieprzowa, mąka pszenna, zielona pietruszka, przyprawy).</p> <p><b>Kasza pęczak z zieloną pietruszką 100 g</b></p> <p><b>Mizeria z ogórków gruntowych -50 g(mleko)</b> (Ogórek świeży gruntowy , śmietana kwaśna 12 % , koper, sól, sok z cytryny, cukier )</p>	<p><b>Kasza manna na mleku z prażonym jabłkiem i cynamonem – 120 ml (mleko)</b></p>

## Koperek i Kminek Catering – Menu



29.07. – 31.07.

---

Suma kalorii w tygodniu : 5420 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 **cz**erwonym. 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.*

---