



Koperek i Kminek – Pysznie, Smacznie i Zdrowo

WYKAZ SKŁADNIKÓW OFEROWANYCH POTRAW

KOPEREK I KMINEK KATERING

81 – 046 Gdynia, UL WEJHEROWSKA 55



Koperek i Kminek – Pysznie, Smacznie i Zdrowo

ŚNIADANIA

KASZA MANNA Z MUSEM MALINOWYM

Kasza manna (**Mleko** 80%, **kasza manna** 20%), Mus malinowy (95% maliny, 5% woda)

Białka 2,7g, Tłuszcze 2,1 g, Węglowodany 9,1g, **Alergeny A1, A2,**

Chąłka z masłem

Chąłka 98% (**pieczywo pszenne, mąka pszenna**, drożdże, woda, cukier, sól, cukier waniliowy, **jajko**, masło), masło 2% (82% tłuszczów, **śmietanka pasteryzowana**)

Białka 7,8g, Tłuszcze 7g, Węglowodany g, **Alergeny A1, A2,A3**

Miks chlebów z pastą z makreli (wyrób własny)

Chleb żytni, pszenno-żytni, pasta z makreli (**makrela** 80%, **jajko** na twardo 10%, ogórek kiszony 5%, szczypiorek 2%, majonez 3%), pomidor, ogórek kiszony

Białka 15,6g, Tłuszcze 10g, Węglowodany 3,72g, **Alergeny A1, A2, A3, A4,**

Miks chlebów

1.Chleb żytni (**mąka żytnia**, drożdże, woda, sól, cukier) 2.chleb pszenno – żytni (**mąka pszenna, mąka żytnia**, drożdże, woda, sól, cukier) 3. chleb orkiszowy (**mąka orkiszowa**, woda, drożdże, oliwa, sól, miód)

1.Białka 8,5g, Tłuszcze 3,3g, Węglowodany 48,3g

2.Białka 4,6g, Tłuszcze 1,1g, Węglowodany 43,7g

3.Białka 8,3g, Tłuszcze 1,2g, Węglowodany 44,2g

Alergeny A1,

Miks chlebów z pasztetem (wyrób własny)

Miks chlebów 68%, pasztet 20% (60% wieprzowiny, 30% wątróbek drobiowych, 15% słoniny, 5% **jajka**, liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz, gałka muskatołowa, **bułka tarta pszenna**), ogórek kiszony 5%, pomidor 5%, **masło** 2%

Białka 22,1g, Tłuszcze 25,5g, Węglowodany 0,9g **Alergeny A1, A2, A3,**



Koperek i Kminek – Pysznie, Smacznie i Zdrowo

Omlet z pomidorami

Omlet 100% (**jaja** 88 %, **śmietanka** 8%, pomidory 4%), **miks chlebów**, **szynka**, ogórek świeży

Białka 10,57g, Tłuszcze 11,6g, Węglowodany 0,64g **Alergeny A1, A2, A3, A7**

Jajko na twardo, bułka pszenna

Jajko na twardo 80%, **bułka pszenna** 20%, papryka świeża,

Białko 12,58g, Tłuszcze 10,61g, Węglowodany 1,12g **Alergeny A1, A3, A2,**

Owsianka na mleku z owocami

Składniki:

Owsianka (mleko 70%, **płatki owsiane** 20%, 10% owoce(banan, kiwi, jabłko, gruszka), **chałka pszenna** z **masłem** (masło z mleka krowiego 82% tłuszczu),

Białka 5g, Tłuszcze 3g, Węglowodany 16g, **Alergeny A1, A2,**

Salatka jarzynowa

Składniki:

Salatka jarzynowa (marchew 25%, ziemniaki 20%, groszek 20%, pietruszka korzeń 5%, **seler** 5%, cebula 5%, ogórek kiszony 5%, jabłko 5%, **majonez** 10%- **jajka** 65 %, **musztarda** 10 %, olej 10%, miód 10 %, sok z cytryny 3%, sól, pieprz), bułka pszenna, ogórek świeży , **masło**

Białka 2,9g, Tłuszcze 11,4g, Węglowodany 8,2g **Alergeny A1, A2, A3, A6, A7**

Parówki z szynki

Składniki:

Parówki 100% (mięso wieprzowe z szynki 93%, sól, białko wieprzowe kolagenowe, aromaty, przyprawy i ich ekstrakty, regulatory kwasowości: cytryniany sodu, octany sodu, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: azotyn sodu), miks **chlebów**, pomidor, papryka świeża, **masło**

Białka 13g, Tłuszcze 25g, Węglowodany 1,5g, **Alergeny A1, A2, A3, A7**



Koperek i Kminek – Pysznie, Smacznie i Zdrowo

Kanapeczki z szyneczką z indyka

Składniki:

Butka **pszenna** 80%, szyneczka z indyka 18% (filet z piersi indyka (71%), woda, sól, stabilizatory: karagen, difosforany, trifosforany, guma ksantanowa, regulator kwasowości: mleczan sodu, maltodekstryna, glukoza, cukier, białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, błonnik cytrusowy, ekstrakty przypraw (zawierają **seler**), aromaty (zawierają wzmacniacz smaku: E621), przyprawy, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, ekstrakt drożdży, substancja konserwująca: azotyn sodu), **masło z mleka krowiego** 2%, **ser żółty**, pomidor, szczypiorek,

Białka 18g, Tłuszcze 4,8g, Węglowodany 2g, **Alergeny A1, A2, A3, A7, A6**

Jajecznica na maśle

Składniki:

Jajecznica 100% (**jajka** 98%, **masło** 2%), miks chlebów, **ser żółty**, rzodkiewka, **masło z mleka krowiego**

Białko 12,7g, Tłuszcze 18g, Węglowodany 1,4g **Alergeny A1, A2, A3,**

Zupa mleczna z lanymi kluseczkami

Składniki:

Zupa mleczna - **mleko** 70%, kluseczki 30% (**mleko** 40%, **jajka** 20%, **mąka pszenna** 40%), butka pszenna, konfitura

Białka 5g, Tłuszcze 2,10g, Węglowodany 7,5g **Alergeny A1, A2, A3,**

Miks chlebów z szynką wieprzową i serem żółtym Gouda

Składniki:

Miks chlebów 70%, szynka wieprzowa 12% (mięso wieprzowe (74%), skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka **sojowego**, stabilizatory (E 451, E 450, E 452), substancja zagęszczająca (E 407), błonnik **pszen**ny, wzmacniacz smaku (E 621), białko zwierzęce wieprzowe, glukoza, przeciwutleniacze (E 316, E 301), regulatory kwasowości (E 326, E 261, E 262), aromaty, serwatka (z **mleka**), ekstrakt drożdży, substancja konserwująca (E 250), **ser żółty** 12% Gouda (**mleko**, sól,

stabilizator- chlorek wapnia, kultury bakterii, barwnik: annato), pomidor 4%, szczypiorek 2%

Białka 5g, Tłuszcze 2,10g, Węglowodany 7,5g **Alergeny A1, A2, A3, A5**



Koperek i Kminek – Pysznie, Smacznie i Zdrowo

Pancakes owocami

Składniki:

Pancakes (maślanka 60%, jajka 8%, mąka 23%, cukier 4%, masło 4%, 1% sól) owoce – 100%

Białka 6g, Tłuszcze 4,1g, Węglowodany 41,9g Alergeny A1, A2, A3

Pasta jajeczna

Składniki:

Pasta jajeczna (Jajka 88%, szczypiorek 6%, majonez 5%, sól 0,5%, pieprz 0,5%)

Białka 7g, Tłuszcze 42g, Węglowodany 3g, Alergeny A3, A6



Koperek i Kminek – Pysznie, Smacznie i Zdrowo

ZUPY

1. Zupa z marchewki i groszku z ryżem

Wywar 60%(woda, korpusy z kurczaka, marchew, **seler**, por, pietruszka korzeń, liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz), marchew 15%, groszek 15%, ryż 10%, sól, pieprz

Białka 20,09 g, Tłuszcze 4,42 g, Węglowodany 21,12 g, **Alergeny A6,**

2. Zupa kartoflanka

Wywar 60%(woda, kości wieprzowe, **żeberka wieprzowe wędzone**, marchew, pietruszka, cebula, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek, sól, pieprz), ziemniaki 24,3 %, marchew 9%, cebula 4 %, zielona pietruszka 0,7 %,sól, pieprz

Białka 1,6 g, Tłuszcze 1,2 g, Węglowodany 6,6 g, **Alergeny A7(GORCZYCA)**

3. Zupa pomidorowa z ryżem

Wywar 65%(woda, korpusy z kurczaka, marchew, **seler**, por, pietruszka korzeń, liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz) mus z pomidorów pelatti 15%,ryż 10 %, marchew 5%, **śmietana** 5,2% , zielona pietruszka 0,8 %,sól, pieprz

Białka 3,6 g, Tłuszcze 2,1 g, Węglowodany 2,7 g , **Alergeny A2, A6**

4. Zupa brokułowa z warzywami, ziemniakami

Wywar 60%(woda, korpusy z kurczaka, marchew, **seler**, por, pietruszka korzeń, liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz) brokuły 25% , ziemniaki 5%, marchew 5 %, **śmietana** 4,2 %, zielona pietruszka 0,8%,sól, pieprz

Białka 3,44 g , Tłuszcze 5,02 g , Węglowodany 7,56 g , **Alergeny A2, A 6**

5. Zupa fasolowa z fasoli Jaś

Wywar 60 %(woda, kości wieprzowe, **żeberka wieprzowe wędzone**, marchew, pietruszka, cebula, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek, sól, pieprz) **fasola** 20 %, marchew 10 %, cebula 4 %, ziemniaki 5 % , zielona pietruszka 1%,sól, pieprz

Białka 14,2 g , Tłuszcze 5,5 g , Węglowodany 29 g **Alergeny A1, A6**



Koperek i Kminek – Pysznie, Smacznie i Zdrowo

6. Rosół z domowym makaronem

Wywar 90 % (woda, korpusy z kurczaka, marchew, **seler**, por, pietruszka korzeń, liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz) **makaron trzyjajeczny** 9 % (**mąka pszenna, jaja**, woda, sól), zielona pietruszka 1%, sól, pieprz

Białka 17g, Tłuszcze 4g, Węglowodany 11 g, Alergeny **A 6, A1, A 3**

7. Krem z marchewki

Wywar 55 % (woda, korpusy z kurczaka, marchew, **seler**, por, pietruszka korzeń, liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz) marchew 35 %, ziemniaki 5 %, **śmietana** 4,2 %, zielona pietruszka 0,8 %, sól, pieprz

Białka 1 g, Tłuszcze 2 g, Węglowodany 3 g, Alergeny **A6, A2,**

8. Zupa ogórkowa

Wywar 60 % (woda, korpusy z kurczaka, marchew, **seler**, por, pietruszka korzeń, liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz) ogórki kiszane 20 %, ziemniaki 10 %, marchew 5 %, **śmietana** 4,2 %, zielona pietruszka 0,8 %, sól, pieprz

Białka 4,4 g, Tłuszcze 2,3 g, Węglowodany 5 g, Alergeny **A6, A2,**

9. Zupa krupnik z kaszą jęczmienną

Wywar 60 % (woda, korpusy z kurczaka, marchew, **seler**, por, pietruszka korzeń, liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz) **kasza jęczmienna** 15 %, ziemniaki 10 %, mięso drobiowe 9 %, marchew 5 %, zielona pietruszka 1%, sól, pieprz

Białka 2 g, Tłuszcze 1 g, Węglowodany 7 g, Alergeny **A1, A6**

10. Zupa szczawiowa z jajkiem

Wywar 60 % (woda, korpusy z kurczaka, marchew, **seler**, por, pietruszka korzeń, liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz) szczaw 20%, ziemniaki 10 %, **jajka 5 %, śmietana 4%**, zielona pietruszka 1%, sól, pieprz

Białka 3,69 g, Tłuszcze 4,35 g, Węglowodany 9,58 g. Alergeny **A6, A2, A3**



Koperek i Kminek – Pysznie, Smacznie i Zdrowo

11. Zupa jarzynowa

Wywar 60 % (woda, korpusy z kurczaka, marchew, **seler**, por, pietruszka korzeń, liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz) kalafior 7%, brokuły 7%, **fasolka** 7%, brukselka 7%, ziemniaki 7%, **śmietana** 4%, zielona pietruszka 1%, sól, pieprz

Białka 1g, Tłuszcze 1,6 g, Węglowodany 3,9 g . **Alergeny A6, A2, A1**

12. Zupa koperkowa z ryżem

Wywar 60 % (woda, korpusy z kurczaka, marchew, **seler**, por, pietruszka korzeń, liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz) ryż 15%, marchew 5%, ziemniaki 5%, koper 10%, **śmietana 4%**, cebula 1%, sól, pieprz,

Białka 1 g, Tłuszcze 0,6 g, Węglowodany 6 g . **Alergeny A2, A6**

13. Zupa barszcz ukraiński

Wywar 60 % (woda, korpusy z kurczaka, marchew, **seler**, por, pietruszka korzeń, liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz) buraki 15%, fasola czerwona 5%, kapusta biała 5%, ziemniaki 5%, marchew 5%, **śmietana** 2%, sok z buraka 2%, zielona pietruszka 1%, sól, pieprz

Białka 1,2 g, Tłuszcze 0,5 g, Węglowodany 5,2 g . **Alergeny A2, A6**

14. Zupa kalafiorowa

Wywar 60 % (woda, korpusy z kurczaka, marchew, **seler**, por, pietruszka korzeń, liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz) kalafior 20%, ziemniaki 5%, marchew 5%, **śmietana** 4%, mięso wieprzowe 5%, zielona pietruszka 1%

Białka 5,7 g, Tłuszcze 2,7 g, Węglowodany 4,7 g . **Alergeny A2, A6**



Koperek i Kminek – Pysznie, Smacznie i Zdrowo

DANIA GŁÓWNE

1. Potrawka z kurczaka z warzywami, ryżem , surówką wiosenną

Składniki : mięso drobiowe 50 %, ryż biały 25 %, surówka wiosenna 25 %(biała kapusta 35 %, marchew 25%, ogórek świeży 25 %, kukurydza 3%, sok z cytryny 1.5 %, cukier 0,5 %, zielona pietruszka , pieprz, sól) wywar 5%(woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy)

Białka 17,1g , Tłuszcze 3,4g , Węglowodany 2,8g **Alergeny A6, A7,**

2. Gołąbki w sosie pomidorowym, ziemniaki

Składniki : Gołąbki (mięso wieprzowe 50 %, warzywa – marchew, pietruszka, cebula – 10 %, ryż 30%, kapusta biała 10 %) – 65 %, sos pomidorowy (pomidory bez skóry 50 %, woda 40 %, smietana 8 %, **mąka pszenna** 2 %, sól, pieprz,) -15%, ziemniaki 19 %, koperek 1%

Białka 7g , Tłuszcze 5,4g , Węglowodany 11g ,**Alergeny A1, A2, A6, A7**

3. Pieczeń z karkówki wieprzowej, kasza bulgur, sałatka z gotowanych buraków

Składniki: karkówka wieprzowa (marynata- **musztarda** 65 %, miód 20 %, majeranek 10 %, olej 5%) – 65%, kasza bulgur – 20 %, sałatka z buraków (burak gotowany 85%, cebula 10%, olej 3 %, zielona pietruszka 1,5 %, sól, pieprz) – 15%

Białka 26,98g, Tłuszcze 14,59g , Węglowodany 0g , **Alergeny A6, A7**

4. Klopsiki wieprzowe w sosie koperkowym, ziemniaki puree, warzywa gotowane

Składniki: klopsiki wieprzowe (mięso wieprzowe 65 %, bułka pszenna 15 %, cebula 10 %, **jajka** 8 %, zielona pietruszka 1,5 %, sól, pieprz) ziemniaki puree (ziemniaki 85%, **mleko** 10 %, **masło** z mleka krowiego 5%), warzywa gotowane (brokuły 35 %, marchew 35%, fasolka 30 %)

Białka 5,1g , Tłuszcze 5g , Węglowodany 10g , **Alergeny A3, A6, A7**



Koperek i Kminek – Pysznie, Smacznie i Zdrowo

5. **Gulasz wieprzowy z warzywami, kasza gryczana, ogórek kiszony**

Składniki: gulasz wieprzowy (mięso wieprzowe z szynki 50 %, marchew 10 %, pietruszka 10 %, cebula 10 %, woda 20 %) 60 %, **kasza gryczana** 20 %, ogórek kiszony 20 %

Białka 11,3g , Tłuszcze 14,7g , Węglowodany 5,9g , **Alergeny A1, A6, A7**

6. **Pierś z kurczaka w panierce**

Składniki : pierś z kurczaka bez skóry 90 %, panierka (**bułka tarta pszenna** - 6 %, **jajko całe** – 3 %, sól, pieprz) – 10 %

Białka 16,89g , Tłuszcze 8,98g , Węglowodany 5,99g , **Alergeny A1, A3, A6,A7**

7. **Kotlet schabowy w panierce**

Składniki : schab wieprzowy bez kości 90 %, panierka (**bułka tarta pszenna** - 6 %, **jajko całe** – 3 %, sól, pieprz) – 10 %

Białka 15g , Tłuszcze 25g , Węglowodany 11,5g , **Alergeny A1, A3, A6,A7**

8. **Kotlet mielony wieprzowy**

Składniki : mięso mielone wieprzowe – 62%, **bułka pszenna** 20%, cebula 7 %, **jaja** 5%, **bułka tarta** 3%, natka 1%, sól, pieprz

Białka 18,6g , Tłuszcze 17,9g , Węglowodany 6,4g , **Alergeny A1, A3, A6,A7**

9. **Spagetti bolonese**

Składniki sosu : mięso mielone wieprzowe 35 %, mięso mielone wołowe 30 %, marchew 10%, seler 6%, cebula 9 %, pomidory 10 %, skład na potrawę – sos mięsny 40 %, makaron spaghetti 60 %(**mąka pszenna** 70 %, **jajka** 15%, woda 15%)

Białka 4g , Tłuszcze 5g , Węglowodany 11g , **Alergeny A1, A3, A6, A7**



Koperek i Kminek – Pysznie, Smacznie i Zdrowo

10. Spagetti carbonara

Składniki sosu : boczek wędzony 50 %, cebula 15 %, smietana 18% tłuszczu 32 %, natka pietruszki 1%, sól, pieprz 1%, składniki na potrawę – sos mięsny 40 %, makaron spaghetti 60 %(mąka pszenna 70 %, jajka 15%, woda 15%)

Białka 9,6g , Tłuszcze 9,6g , Węglowodany 14,3g , Alergeny A1, A2, A3,

11. Pene z kurczakiem i szpinakiem

Składniki sosu: pierś z kurczaka 30 %, szpinak 30 %, smietana 18% tłuszczu 28 % cebula białą 10 %, , natka pietruszki 1,5 %, sól, pieprz,

Białka 11,68g , Tłuszcze 7,63g , Węglowodany 10,12g , Alergeny A1, A2, A3,

12. Pierogi z mięsem

Składniki nadzienia: mięso wieprzowe 80 %, marchew 8 %, cebula 5 %, pietruszka 5%, natka pietruszki 1,5 %, sól, pieprz

Składniki ciasta : mąka pszenna 65 %, woda 30 %, olej 3 %, jajko 2 %

Białka 11,9g , Tłuszcze 10,1g , Węglowodany 17,1g , Alergeny A1, A3, A6,

DODATKI SKROBIOWE

Ryż Białka 2,69g Tłuszcze 0,28g Węglowodany 28,17g

Ziemniaki puree Białka 2,06g Tłuszcze 7,59g Węglowodany 11,27g

Kasz bulgur Białka 3,8g Tłuszcze 0,5g Węglowodany 20,9g

Kasza pęczak Białka 2g Tłuszcze 0,44g Węglowodany 28g



Koperek i Kminek – Pysznie, Smacznie i Zdrowo

Surówki

Surówka wiosenna Białka 1,4g , Tłuszcze 3,2g Węglowodany 10,5g

(biała kapusta 35 %, marchew 25%, ogórek świeży 25 %, kukurydza 3%, sok z cytryny 1.5 %, cukier 0,5 %, zielona pietruszka , pieprz, sól)

Salatka z buraków Białka 1,8g , Tłuszcze 0,1g, Węglowodany 9,5g

skład (burak gotowany 85%, cebula 10%, olej 3 %, zielona pietruszka 1,5 %, sól, pieprz)

Ogórek kiszony Białka 0,33g Tłuszcze 0,2g Węglowodany 2,26g

Surówka z kiszonej kapusty Białka 0,85g, Tłuszcze 2,33g Węglowodany 6,31g

kiszona kapusta 65 %, marchew 20 %, cebula 10 %, natka pietruszki 2 %, olej 1,5 %, cukier 1 %, sól, pieprz

Warzywa gotowane Białka 1,5g Tłuszcze 0,2g Węglowodany 4g

(brokuły 35 %, marchew 35%, fasolka 30 %)

Surówka z marchewki Białka 2,5g Tłuszcze 0,2g Węglowodany 4g

Marchew 70 %, jabłka 20 %, sok z cytryny 5%, cukier 3 %, sól., pieprz

DESERY

Kisiel Białka 0,1g Tłuszcze 0,1g Węglowodany 16,6g

Budyń Białka 2,94g Tłuszcze 1,73g Węglowodany 18,53g

Galaretka Białka 1,7g Tłuszcze 0g Węglowodany 11g

Jogurt z owocami Białka 7g Tłuszcze 0g Węglowodany 14g

Podane wartości są wartościami na 100g produktu.