

Koperek i Kminek Catering – Menu dieta bezmleczna



28.11– 02.12.2022 r

Dzień tygodnia	Śniadanie	Obiad – Zupa + II Danie	Podwieczorek
Poniedziałek 28.11	Kakao Z MLEKIEM (mleko ryżowe lub owsiane) 120 ml CHLEBEK PSZENNO-ŻYTNI (1) 1 kromka 80 g MASŁO roślinne 5 g Dżem truskawkowy 30 g	ZUPA z zielonego groszku z ryżem i śmietaną (mleko roślinne ryżowe lub owsiane) 250 ml Kotlet mielony wieprzowy pieczony – 120 g (pszenica, jaja, gorczyca) Ziemniaki purre (mleko ryżowe lub owsiane) 120 g Surówka coleslaw 80 g Woda nie gazowana	Pomidor, ogórek 40 g Chlebek pszenny (50 g) Masło roślinne (5 g)
Wtorek 29.11	Chlebek PSZENNO - Żytni (pszenica) – 1 szt 80 g Szynka drobiowa 30g (Gorczyca) MASŁO roślinne 5 g) POMIDOR 10g Kawa inka z mlekiem (mleko ryżowe lub owsiane)- 100 ml	ZUPA Ogórkowa zabieleną z ziemniakami (mleko) 250 ml Kotlet z kurczaka panierowany, pieczony 100 g (mleko) Ziemniaki purre 120 g (mleko) 80 g Surówka z marchewki i jabłka 80 g Woda nie gazowana	Babka jogurtowa z owocami – wyrób własny (80 g) Kakao – 100 ml (mleko roślinne ryżowe lub owsiane)
Środa 30.11.	Bagietka pszenna – 2 kromki 100 g (pszenica) Pasta warzywna 60 g MASŁO roślinne (1) Ogórek świeży 10g Herbata z mlekiem 100 ml (mleko roślinne ryżowe lub owsiane)	ZUPA brokułowa, zabieleną mlekiem ryżowym lub owsianym z ziemniakami 250 ml Makaron spaghetti bolonesse, w sosie pomidorowym - 180 g (pszenica) Jabłko 30 g Woda nie gazowana	Kisiel owocowy z owocami (wyrób własny) 120 ml
Czwartek 01.12	Chleb pszenno żytni – 1 kromki 80 g Parówka – 1 szt Pomidor 10 g Masło roślinne 5 g Kakao z mlekiem 100 ml (mleko ryżowe lub owsiane)	ZUPA pomidorowa zabieleną z makaronem świderki 250 ml (pszenica, mleko ryżowe lub owsiane, jaja) Klopsiki wieprzowe (pszenica) sos smietanowy z zieloną pietruszką - 120 g (pszenica, mleko) Ziemniaki 120 g Surówka z ogórka świeżego Woda nie gazowana	Mus owocowy (wyrób własny) 80 g Herbatniki bezcukrowe 20 g (pszenica)
Piątek 02.12	CHLEBEK PSZENNO - Żytni – 1 kromka (1,) 80 g Pasta z wędzonej makreli z i jajkiem 60 g (jajko, ryby), Masło roślinne 5 g (1,3) Ogórek świeży 10	Rosół z makaronem nitki 250 ml (pszenica) Gulasz wieprzowy – 120 g (pszenica, gorczyca) Kasza staropolska(bulgur, peczak) – 120 g, Surówka Buraczkowa – 80 g	Salatka owocowa z sokiem z ananásów (120 g)

Suma kalorii w tygodniu : 5100 Kcal

Koperek i Kminek Catering – Menu dieta bezmleczna



28.11– 02.12.2022 r

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, dostępna u Dyrekcji przedszkola do wglądu.
