

Koperek i Kminek Catering – Menu



28.11– 02.12.2022 r

Dzień tygodnia	Śniadanie	Obiad – Zupa + II Danie	Podwieczorek
Poniedziałek 28.11	Kakao Z MLEKIEM (mleko) 120 ml CHLEBEK PSZENNO-ŻYTNI (1) ml 1 kromka 80 g MASŁO (7) 5 g Dżem truskawkowy 30 g	ZUPA z zielonego groszku z ryżem i śmietaną (mleko) 250 ml Kotlet mielony wieprzowy pieczony – 120 g (pszenica, jaja, gorczyca) Ziemniaki purre (mleko) 120 g Surówka coleslaw 80 g Woda niegazowana	Twarożek waniliowy z bananem 80 g (mleko) Chlebek pszenny 50 g (mleko) Masło 5 g (mleko)
Wtorek 29.11	Chlebek PSZENNO - Żytni (pszenica) – 1 szt 80 g Szynka drobiowa 30g (Gorczyca) MASŁO 5 g (mleko) POMIDOR 10g Kawa inka z mlekiem (mleko)- 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 niegazowana	Babka jogurtowa z owocami – wyrób własny 80 g Kakao – 100 ml (mleko)
Środa 30.11.	Bagietka pszenna – 2 kromki 100 g (pszenica) Ser żółty 60 g (mleko) MASŁO (1) Ogórek świeży 10g Herbata z mlekiem 100 ml (mleko)	ZUPA brokułowa, zabieleną z ziemniakami 250 ml Makaron spaghetti bolonesse, w sosie pomidorowym - 180 g (mleko, pszenica) Jabłko 30 g Woda niegazowana	Kisiel owocowy z owocami (wyrób własny) 120 ml Sos jogurtowy 20 g (mleko)
Czwartek 01.12	Chleb pszenno żytni – 1 kromki 80 g Parówka – 1 szt Pomidor 10 g Masło 5 g Kakao z mlekiem 100 ml (mleko)	ZUPA pomidorowa zabieleną z makaronem świderki 250 ml (pszenica, mleko, jaja) Klopsiki wieprzowe (pszenica) sos smietanowy z zieloną pietruszką - 120 g (pszenica, mleko) Ziemniaki 120 g Surówka z ogórka świeżego Woda niegazowana	Jogurt owocowy (wyrób własny) 80 g (mleko) Herbatniki bezcukrowe 20 g (pszenica)
Piątek 02.12	CHLEBEK PSZENNO - Żytni – 1 kromka (1,) 80 g Pasta z wędzonej makreli z twarogiem i jajkiem 60 g (mleko, jajko, ryby), Masło 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 Buraczki – 80 g	Salatka owocowa z sosem jogurtowym 120 g (mleko)

Suma kalorii w tygodniu : 5100 Kcal

Menu przygotowane wg zapisów i wymogów zawartych w Rozporządzeniu Ministerstwa Zdrowia

Koperek i Kminek Catering – Menu



28.11– 02.12.2022 r

(Dz. U. z 2016 r. poz. 1154) Szczegółowy wykaz Alergenów, Tabela kaloryczności i gramatur, dostępna u Dyrekcji przedszkola do wglądu.
