

Koperek i Kminek Catering – Menu



27.03– 31.03.2023 r

| Dzień tygodnia | Śniadanie | Obiad – Zupa + II Danie | Podwieczorek |
|-----------------------|--|---|---|
| Poniedziałek 27.03 | Zupa mleczna z makaronem (mleko, pszenica) 120 ml CHLEBEK PSZENNO-ŻYTNI 1 kromka 80 g (pszenica) MASŁO 5 g (mleko) Dżem truskawkowy 30 g | ZUPA ogórkowa zabieleną śmietaną (mleko) 250 ml Klopsiki wieprzowe w sosie koperkowym – 120 g (pszenica, jaja, gorczyca) Ziemniaki purée 120 g Surówka wiosenna 80 g | Jogurt owocowy (wyrób własny) 80 g (mleko) Herbatniki bezcukrowe 20 g (pszenica) |
| Wtorek 28.03 | Bułeczka pszenna (pszenica) – 1 szt 80 g Szynka wieprzowa 30g (gorczyca) MASŁO 5 g (mleko) POMIDOR 10g Kawa inka z mlekiem (mleko)- 100 ml | ZUPA krupnik z ziemniakami 250 ml Kotlet z kurczaka z kukurydza panierowany, pieczony 100 g (mleko, jaja, pszenica) Ryż curry z warzywami 120 g 80 g Surówka z marchewki i jabłka 80 g Woda niegazowana | Kisiel owocowy z owocami (wyrób własny) 120 ml Sos jogurtowy (20 g) (mleko) |
| Środa 29.03. | Bagietka pszenna – 2 kromki 100 g (pszenica) Ser żółty 60 g (mleko) MASŁO (mleko) Ogórek świeży 10g Herbata z mlekiem 100 ml (mleko) | ZUPA kapuśniak z kiszanej kapusty ,z ziemniakami 250 ml (mleko) Makaron spaghetti z mięsem wieprzowym i warzywami , w sosie śmietanowym - 180 g (mleko, pszenica, jaja) Jabłko 30 g Woda niegazowana | Chleb pszenny 50 g (pszenica) Masło 10 g (mleko) Kabanos wieprzowy, papryka czerwona 15 g |
| Czwartek 30.03 | Chleb pszenno żytni – 1 kromki 80 g (pszenica) Parówka – 1 szt (gorczyca) Pomidor 10 g Masło 5 g (mleko) Kakao z mlekiem 100 ml (mleko) | ZUPA pomidorowa zabieleną z ryżem 250 ml (mleko,) Gulasz wieprzowy - 80 g Kasza bulgur/pęczak 120 g Buraczki 80 g Woda niegazowana | Babka drożdżowa z owocami – wyrób własny (80 g) (pszenica, jaja, mleko) Kakao z mlekiem – 100 ml (mleko) |
| Piątek 31.03 | Rogal pszenny grecki (pszenica) – 80 g Jajko gotowane (jaja) – 1 szt Masło – 10 g (mleko) Ogórek kiszony – 20 g Herbata | Rosół z makaronem nitczki 250 ml (pszenica) Paluszki rybne panierowane, pieczony – 80 g (ryby, pszenica, jaja) Ziemniaki purée – 120 g (mleko) Surówka z ogórka kiszzonego i kapusty 80g | Warzywa do chrupania mix – marchew, papryka, biała rzodkiew 80 g Flipsy kukurydziane (50 g) Kawa zbożowa z mlekiem |

Suma kalorii w tygodniu : 5150 Kcal

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.