

Koperek i Kminek Catering – Menu dieta bezmleczna



27.03– 31.03.2023 r

Dzień tygodnia	Śniadanie	Obiad – Zupa + II Danie	Podwieczorek
Poniedziałek 27.03	Zupa mleczna z makaronem mleko ryżowe (pszenica , jaja) 120 ml CHLEBEK PSZENNO-ŻYTNI 1 kromka 80 g (pszenica) MASŁO 5 g (masło roślinne) Dżem truskawkowy 30 g	ZUPA ogórkowa nie zabieleną 250 ml Klopsiki wieprzowe w sosie koperkowym – 120 g (mleko ryżowe , pszenica , jaja , gorczyca) Ziemniaki 120 g Surówka wiosenna 80 g Woda niegazowana	Mus owocowy (wyrób własny) 80 g Herbatniki bezcukrowe 20 g (pszenica)
Wtorek 28.03	Chlebek PSZENNO - Żytni (pszenica) – 1 szt 80 g Szynka wieprzowa 30g (Gorczyca) MASŁO 5 g (masło roślinne) POMIDOR 10g Kawa inka z mlekiem ryżowym 100 ml	ZUPA krupnik z ziemniakami 250 ml Kotlet z kurczaka z kukurydza panierowany, pieczony 100 g 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
Środa 29.03.	Bagietka pszenna – 2 kromki 100 g(pszenica) Wędlina 60 g MASŁO roślinne 5 g Ogórek świeży 10g Herbata z mlekiem 100 ml (mleko ryżowe)	ZUPA kapuśniak z kiszonej kapusty ,z ziemniakami 250 ml Makaron spaghetti z mięsem wieprzowym i warzywami , w sosie śmietanowym - 180 g (pszenica , mleko roślinne) Jabłko 30 g Woda niegazowana	Chleb pszenny 50 g (pszenica) Masło roślinne 10 g 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 roślinne 5 g Kakao z mlekiem ryżowym 100 ml	ZUPA pomidorowa z ryżem 250 ml (pszenica , jaja) Gulasz wieprzowy - 80 g Kasza bulgur/pęczak 120 g Buraczki 80 g Woda niegazowana	Babeczki z owocami – wyrób własny (80 g) Kakao – 100 ml (mleko ryżowe)
Piątek 31.03	Rogal pszenny grecki z sezamem (pszenica , sezam) – 80 g Jajko gotowane (jaja) – 1 szt Masło roślinne– 10 g Ogórek kiszony – 20 g	Rosół z makaronem nitczki 250 ml (pszenica) Paluszki rybne panierowane, pieczone – 120 g (ryby) Ziemniaki – 120 g Surówka z ogórka kiszzonego i kapusty 80g	Warzywa do chrupania mix - papryka, marchew, biała rzodkiew – 80 g Flipsy kukurydziane

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.*