



Koperek i Kminek Catering – Menu

02.01–09.01.2026 r

Dzień tygodnia	Śniadanie	Obiad – Zupa + II Danie	Podwieczorek
Piątek 02.01	Makaron drobny na mleku (mleko) 126 Kcal (3,2% tłuszczu) CHLEBEK PSZENNO - ZYTNI (pszenica) 105 kcal MASŁO (mleko) 7 g 50 Kca Dżem owocowy (niskosól) 10 g 12 Kcal	Zupa jarzynowa z ziemniakami (mleko) 250 ml 195 Kcal (wywar wieprzowo – wołowy, brukselka , włoszczyzna, przyprawy, słodka śmietana 18%) Gołąbki francuskie bez zawijania w sosie pomidorowym (pszenica, mleko, jaja, seler) (ryż, mięso wieprzowo - wołowe, marchew, biała kapusta, seler, pietruszka, sól, pieprz, czosnek, passata pomidorowa , zioła,) 200 g / 350 Kcal Surówka colesław Woda niegazowana	Jabłko 1 szt Flipsy Herbata z mlekiem 3,2 % 20 kcal (mleko) Suma kalorii – 1084 kcal
Poniedziałek 05.01	Ryż na mleku 208 kcal Chlebek pszenno żytni 1 szt / 130 kcal Szynka wieprzowa 15 g / 8 kcal Pomidor Masło 7 g/ 50 kcal (mleko)	Zupa z pomidorów zabelana śmietaną, (wywar drobiowy, włoszczyzna, pomidory pelatti , sól. pieprz, słodka śmietanka 18% 220 ml /160 Kcal Naleśniki z dżemem 2 szt (pszenica, mleko, jaja) 420 kcal Jabiko cząstka Woda niegazowana	Gruszka Wafel ryżowy Suma kalorii 1098 kcal
Środa 07.01	Płatki kukurydziane na mleku 126 kcal (mleko) Pieczywo pszenne 130 kcal (pszenica) Ser żółty 15- 20 g (mleko) 95 Kcal Ogórek świeży 8 kcal	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i koperkiem, zabelana śmietaną 250 ml 198 kcal (mleko) Makaron spaghetti bolonese z mięsem wieprzowym, sos pomidorowy 200 g/350 kcal (pszenica, mleko) Marchewka do chrupania Woda niegazowana	Jogurt owocowy – wyrób własny (mleko) 135 kcal (jogurt naturalny, mieszanka owocowa – sliwka, borówka, truskawki,) Biszkopty 2- 3szt 35 kcal (Suma kalorii 1077 kcal
Czwartek 08.01	Bagietka pszenna –2 kromki Piekarnia Tradycyjna 124 Kcal Szynka wieprzowa 20-30 g/ 50 Kcal MASŁO (mleko) 85% tłuszczu 7 g/ 50 Kcal Ogórek kiszony 15 g/ 6 Kcal Kakao z mlekiem 3,2 % 85 Kcal (mleko)	ZUPA z zielonego groszku zabelana (mleko,)250 ml 178 Kcal (wywar wołowy, groszek zielony, włoszczyzna, ziemniaki, słodka śmietana 18%) (mleko, pszenica) Gulasz wieprzowy z warzywami 100 g 193 kcal (pszenica) (mięso wieprzowe z łopatką, włoszczyzna , przyprawy) Ziemniaki purée z koperkiem (mleko) 120 g/ 143 kcal Surówka z białej kapusty, pora, i koperku w delikatnym sosie 80 g / 86 kcal	Twarożek ze szczypiorkiem 30 g/ (mleko) 75 kcal Pieczywo pszenne 136 kcal (pszenica) Masło 7 g /50 kcal (mleko) Pomidor, 8 kcal Herbata z cytryną Suma kalorii 1226 Kcal



Koperek i Kminek Catering – Menu

02.01–09.01.2026 r

		Woda niegazowana	
Piątek 09.01	Pasta z jajek i majonezu ze szczypiorkiem 20 - 30 g / 86 kcal (jaja) Rzodkiewka, sałata lodowa 15 kcal Pieczywo mieszane – 1 1/2 szt 132 kcal (pszenica) Masło 7 g/ 50 kcal Herbata z cytryną 3,2 % (mleko , pszenica) 30 kcal	ZUPA rosół z makaronem 250 ml, zupa plus makaron (pszenica ,) 250 Kcal (wywar z drobiu – kurczak, kaczka, indyk, włoszczyzna, makaron nitki, koper, zielona pietruszka) Filet z morszczuka panierowany w bułce tartej i jajku – około 80 - 100g kotlet plus sos 148 kcal (pszenica, jaja, mleko, ryba) Ziemniaki purre – 120 g 149 kcal (mleko) Surówka z białej kapusty i marchewki 80 g 80 kcal Woda niegazowana	Drożdżówka z owocami lub budyniem 145 kcal (pszenica , mleko) Herbata z mlekiem 25 kcal (mleko) Suma kalorii 1169 kcal Suma kalorii 1110 Kcal

Zupa-250 – 300 ml, Zupy kremy – 180 – 200 ml , Zupa mleczna 250-300ml, Kanapki-150gr, Napoje Gorące-200ml, Skrobia-100 – 150 g, Pierogi, kluski 120 – 170 g, Mięso/Ryby od 80g do 100g, surówki, sałatki warzywne – 50 – 100 gWędlina, ser -15 - 20g, serki twarogowe 15-20 g, nowalijki 5-15g, warzywa do chrupania 15-20g,Suma kalorii w tygodniu : 5595 Kcal , białko – 92 g (norma dzienna 16 – 21g) , tłuszcze- 252 g (norma dzienna 47-54 g) , węglowodany – 1015 g (norma dzienna 196 – 210 g) Alergeny zawarte w potrawach zaznaczono kolorem **czerwonym**. 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, składników potraw dostępna u Dyrekcji przedszkola do wglądu. Szczegółowy wykaz składników i określenie alergenów, dostępne u Dyrekcji przedszkola*