



Koperek i Kminek Catering – Menu

07.01–09.01.2026 r

Dzień tygodnia	Obiad – Zupa lub II Danie
Środa 07.01	Makaron spaghetti bolonesse z mięsem wieprzowym, sos pomidorowy 250 g/410 kcal (pszenica, mleko) Woda niegazowana
Czwartek 08.01	Gulasz wieprzowy z warzywami 100 g 193 kcal (pszenica) <i>(mięso wieprzowe z łopatką, włoszczyzna, przyprawy)</i> Ziemniaki purre z koperkiem (mleko) 120 g/ 143 kcal Surówka z białej kapusty, pora, i koperku w delikatnym sosie 80 g / 86 kcal Woda niegazowana
Piątek 09.01	ZUPA rosół z makaronem 250 - 300 ml, zupa plus makaron (pszenica,) 250 Kcal <i>(wywar z drobiu – kurczak, kaczka, indyk, włoszczyzna, makaron nitki, koper, zielona pietruszka)</i> <i>Pieczewo pszenne 348 kcal (pszenica)</i>

Zupa-250 – 300 ml, Zupy kremy – 180 – 200 ml, Skrobia-100 – 150 g, Pierogi, kluski 250 – 300 g, Mięso/Ryby od 80g do 100g, surówki, sałatki warzywne – 80 – 100 g

Suma kalorii w tygodniu : 1058 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 **czzerwonym**. 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*