



Koperek i Kminek Catering – Menu

Dzień tygodnia	Obiad – Zupa + II Danie	Suma kalorii
Poniedziałek 14.09	Zupa flaczki z kurczaka z ryżem 250 ml/281kcal, A1, A2, A6 Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem, pestkami dyni i żółtym serem 250g /435kcal A1, A2, A7	734kcal
Wtorek 15.09	Zupa krupnik z kaszą pęczak i ziemniakami 250 ml/ 250kcal A2, Kotlet Devolaile z masłem 120g/186kcal ryż 120g/ 110kcal surówka z marchewki 80g/ 60kcal, A1, A2,	606kcal
Środa 16.09	Zupa grochowa na wendzonce 250ml/180kcal A2 Placki ziemniaczane z kwaśną śmietaną i cukrem 100g/286kcal Marchewka do chrupania 20g/25kcal A1, A2, A3,	491kcal
Czwartek 17.09	Zupa pomidorowa z kluseczkami 300ml/ 250kcal Gulasz wieprzowy 80g/180kcal Kasza bulgur 120g/120kcal Ogórek kiszony 30g/ 20kcal A1,A2, A7	570kcal
Piątek 18.09	Zupa rosół z makaronem domowym 250 ml/ 264kcal A1,A6 Smażone fileciki rybne 100g/230kcal Ziemniaki puree z koperkiem 120g/ 133kcal Surówka z białej kapusty 50g/60kcal A1, A2,	687kcal

Łącznie w tyg: 3088 kcal