



GASTROHOUSE – NAJLEPSZY KATERING DLA PRZEDSZKOLI

PONIEDZIAŁEK

Zupa zacierka babuni na gryssiku z warzywami i ziel. pietr. 225 kcal

Składniki: wywar 70,7% (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), kasza manna (z **pszenicy**) 18,5%, pietruszka świeża 0,8%, sól, pieprz

Potrąwka z kurczaka z brązowym ryżem i warzywami 260 kcal

Składniki: mięso drobiowe 51%, ryż brązowy 20%, fasolka szparagowa 9%, marchew 6%, groszek 5%, wywar 4,2%, (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), kukurydza 3%, śmietana (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej), mąka **pszenna** 2%, cukier 1,5%, sok z cytryny 0,5%, zielona pietruszka 0,8%, pieprz, sól

Owoc jabłko 80 kcal+ **paluch maślany 120 kcal**



WTOREK

Zupa krupnik z ziemniakami, warzywami i ziel. pietr 250 kcal

Składniki: wywar 66% (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), kasza jęczmienna 15% (może zawierać gluten- z **pszenicy**), ziemniaki 10,2%, marchew 6%, korzeń **selera** 2%, zielona pietruszka 0,8%, sól, pieprz.

Schab duszony pod serowym beszamelem, kasza jaglana, surówka z tart. Kalafiora i marchewki 265 kcal

Składniki: : mięso wieprzowe ze schabu 46%, kasza jaglana 21%, kalafior 13%, marchew 8%, ser żółty 4%, masło 3%, mąka **pszenna** 2,5%, mleko 1,5%, zielona pietruszka, sól, pieprz

Owoc ananas św. 45 kcal+ **galaretka owocowa 55 kcal**



ŚRODA

Zupa wiejska z warzywami, ziemniakami, mięsem wieprzowym, ziel. groszek i ziel. pietr 250 kcal

Składniki: wywar 55% (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), mięso mielone wieprzowe 16,2%, ziemniaki 11%, marchew 6%, groszek cukrowy 5%, koncentrat pomidorowy 3% (zaw. ekstraktu nie mniej niż 32%), mąka **pszenna** 2%, śmietana 1% (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej), zielona pietruszka 0,8% sól, pieprz

Pierogi z twarogiem i jagodami/ sos jogurtowy (osobno) 240 kcal

Składniki: ciasto 58%(mąka **pszenna**, woda, jaja, sól), ser twarogowy półtłusty 21% (z **mleka**), jagody 18%, cukier 3%, sól

Owoc melon 45 kcal + **drożdżówka z serem 130 kcal**



CZWARTEK

Zupa rosół z makaronem, warzywami i ziel. pietr. 235 kcal

Składniki: wywar 91,2% (woda, korpus z kurcz, march, por, **seler**, korzeń pietr, ziele angielskie, liść laurowy), makaron **pszenny** 8% (mąka makaronowa **pszenna**) zielona pietr 0,8% sól, pieprz

Kotlecik mielony wp., ziemniaki, surówka z buraczków 265 kcal

Składniki: mięso mielone wieprzowe 58%, ziemniaki 19,5%, buraki 15%, sok z cytryny 0,5%, bułka tarta 5%, jaja 2%, sól, pieprz

Owoc gruszka 60 kcal+ **kasza manna z syropem wiśniowym 100 kcal**



PIĄTEK

Zupa ogórkowa z warzywami, ziemniakami i ziel. pietr 235 kcal

Składniki: wywar 68% (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), ogórki kiszane 17%, ziemniaki 7%, marchew 4,2%, śmietana 2% (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej) mąka **pszenna** 1%, zielona pietruszka 0,8% sól, pieprz.

Pulpet z dorsza pod pierzynką z warzywami ogrodowymi z ziemniakami puree i ziel. koper. sur selera i rodzynkami 255 kcal

Składniki: filet z dorsza 57%, ziemniaki 16%, biała kapusta 14%, marchew 4%, jogurt naturalny 4% (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych, Lactobacillus acidophilus, Bifidobacterium lactis), masło 2,5% (**śmietanka** pasteryzowana, zaw. Tłuszcz mleczny 82%) mąka **pszenna** 2%, , sok z cytryny 0,5%, sól, pieprz

Ciasto czekoladowe z wiśnią (obniżona zawartość cukru) 95 kcal+ **owoc jabłko 80 kcal**

UWAGI:

Z uwagi na dostępność oraz sezonowość niektórych produktów np. Owoce – podwieczorki dopuszcza się możliwość zmiany menu. Gramatury wyliczone wg zapotrzebowania na energię dla przedszkolnej grupy wiekowej:

zupy do 250 ml/ os, Danie główne (skrobia od 80 do 120 gr/ os, mięso/ ryba od 50 do 80 gr/ os, surówka

Od 80 do 110gr/ os.), dania mączne (naleśniki, pierogi, kluski) do 100-200 gr/ os, sosy do 10 gr/ os, deser 20 gr do 200 gr/ os

Alergeny znajdują się w składnikach dań **wytłuszczonym** drukiem