



GASTROHOUSE – NAJLEPSZY KATERING DLA PRZEDSZKOLI – DIETA BEZGLUTENOWA

PONIEDZIAŁEK

Zupa z zielonych warzyw, fasolką, brokułami, groszkiem, szpinak, ziemniaki i ziel. pietr. 250 kcal

Składniki: wywar 63% (woda, korp z kurcz, march, por, **seler**, korzeń pietr, ziele ang, liść laurowy), fasolka zielona 11%, brokuły 8,2%, ziemniaki 8%, groszek 5% szpinak 4%, zielona pietruszka 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 5%, śmietana (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej), cukier 1,5%, sok z cytryny 0,5%, zielona pietruszka 0,8%, pieprz, sól

Owoc jabłko 80 kcal

WTOREK

Zupa kartoflanka z warzywami i ziel. pietr 250 kcal

Składniki: wywar 69% (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), ziemniaki 17,2%, marchew 9%, korzeń **selera** 4%, zielona pietruszka 0,8%, sól, pieprz

Schab duszony w sosie własnym, kasza jaglana, surówka z tart. Kalafiora i marchewki 265 kcal

Składniki: mięso wieprzowe ze schabu 49%, kasza jaglana 23%, kalafior 15%, marchew 9%, olej rzepakowy 3%, zielona pietruszka, sól, pieprz

Owoc ananas św. 45 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 4% (zaw. ekstraktu nie mniej niż 32%), śmietana 2% (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej), zielona pietruszka 0,8%, sól, pieprz

Pierś pieczona z indyka z bukiem warzyw i makaronem bezglutenowym 265 kcal

Składniki: pierś z indyka 54%, makaron kukurydziany 21%, brokuły 11%, kalafior 7%, marchew 5%, olej rzepakowy 2%, papryka słodka, zioła, pieprz, sól

Owoc melon 45 kcal

CZWARTEK

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

Składniki: wywar 91,2% (woda, korp z kurcz, march, por, **seler**, korzeń pietr, ziele angielskie, liść laurowy), ziemniaki 8%, zielona pietr 0,8%, sól, pieprz

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

Składniki: mięso mielone wieprzowe 61%, ziemniaki 19,5%, buraki 17%, sok z cytryny 0,5%, **jaja** 2%, sól, pieprz

Owoc gruszka 60 kcal

PIĄTEK

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

Składniki: wywar 68% (woda, korp z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), ogórki kiszzone 17%, ziemniaki 7%, marchew 5,2%, śmietana 2% (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej), 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 4,5% (śmietanka pasteryzowana, zaw. Tłuszcz mlecznego 82%), sok z cytryny 0,5%, sól, pieprz

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