



GASTROHOUSE – NAJLEPSZY KATERING DLA PRZEDSZKOLI – DIETA BEZMLECZNA

PONIEDZIAŁEK

Zupa zacierka babuni na grysiku 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%, mąka **pszenna** 2%, cukier 1,5%, sok z cytryny 0,5%, zielona pietruszka 0,8%, pieprz, sól

Owoc jabłko 80 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 w sosie własnym, kasza jagłana, surówka z tart. Kalafiora i marchewki 265 kcal

Składniki: : mięso wieprzowe ze schabu 47%, kasza jagłana 22,5%, kalafior 15%, marchew 9%, olej rzepakowy 3%, mąka **pszenna** 2,5%, 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, zielona pietruszka 0,8% sól, pieprz

Pierogi z jabłkiem i brzoskwinia 240 kcal

Składniki: ciasto 58%(mąka **pszenna**, woda, **jaja**, sól), jabłko 21%, brzoskwinie 18%, cukier 3%, sól

Owoc melon 45 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



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 kiszzone 17%, ziemniaki 7%, marchew 4,2

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 16%, marchew 6%, mąka **pszenna** 2%, , 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



GASTROHOUSE – NAJLEPSZY KATERING DLA PRZEDSZKOLI – DIETA BEZMLECZNA

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 (skrobina 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 **wytluszczonym** drukiem