



GASTROHOUSE – NAJLEPSZY KATERING DLA PRZEDSZKOLI

## PONIEDZIAŁEK

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

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

Potrawka z warzywami ogrodowymi cieciorce kukinii i brązowego ryżu 255 kcal

Składniki: ryż brązowy 31%, ciecierzycza 19%, cukinia 15%, fasolka szparagowa 11%, marchew 9%, groszek 6%, wywar warzywny 4,2% (woda, 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

## WTOREK

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

Składniki: wywar warzywny 66% (woda, 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.

Medalion z fasoli i warzyw, kasza jaglana, surówka z tart. Kalafiora i marchewki 265 kcal

Składniki: fasola biała 27%, kasza jaglana 19%, kalafior 11%, marchew 8%, **jaja**, bułka tarta, koperek, sól, pieprz

Owoc ananas św. 45 kcal

## ŚRODA

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

Składniki: wywar warzywny 65% (woda, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), ziemniaki 15%, marchew 8%, groszek cukrowy 5%, koncentrat pomidorowy 3% (zaw. ekstraktu nie mniej niż 32%), mąka **pszenna** 2,2%, 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

## CZWARTEK 07/ 03/ 19r.

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

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

Kotlecik sojowo warzywny., ziemniaki, surówka z buraczków 265 kcal

Składniki: kalafior 37%, brokuły 19%, marchew 16%, buraki 11%, tofu 8%, **jaja** 5%, bułka tarta 3%, pietruszka 1%, sól, pieprz

Owoc gruszka 60 kcal

## PIĄTEK 08/ 03/ 19r.

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

Składniki: wywar warzywny 68% (woda, 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

Ciasto (cukier; mąka **pszenna**; kakao w proszku (5,5%); skrobia; czekolada w proszku 0,5% (miazga kakaowa, cukier, kakao w proszku o obniżonej zawartości tłuszczu, emulgator – lecytyna **sojowa**); sól; stabilizator: guma ksantanowa; aromat. Produkt zawiera **gluten** i **pochodne soi** oraz śladowe ilości **mleka** i **pochodnych, jaj** i **pochodnych, sezamu**); wiśnia (30,77%) (wiśnia; cukier; olej rzepakowy; polewa (cukier; olej rzepakowy; odtuszczone kakao 15%; (**laktoza**). Może zawierać śladowe ilości **orzeczków**); olej rzepakowy (rafinowany olej rzepakowy); **jaja**; woda.

### 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