

PONIEDZIAŁEK 04/ 03/ 24r.

Zupa pomidorowa z ryżem, warzywami i ziel. pietr. 250 kcal

Składniki: wywar warzywny (woda, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), ryż, marchew, koncentrat pomidorowy (zaw. ekstraktu – nie mniej niż 32%), zielona pietruszka, sól, pieprz.

Duszona pierś z kurczaka z makaronem bezglutenowym i marchewką duszoną 265 kcal

Składniki: pierś z kurczaka, makaron bezglutenowy kukurydziany, marchew, olej rzepakowy, masło (**śmietanka** pasteryzowana- z **mleka**, zaw. tłuszczu mlecznego 82%), koperek, sok z cytryny, sól, pieprz

Owoc jabłko 80 kcal

WTOREK 05/ 03/ 24r.

Zupa koperkowa z ziemniakami i ziel. pietr. 255 kcal

Składniki: wywar (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszka, ziele angielskie, liść laurowy), ziemniaki, koperek, zielona pietruszka, sól, pieprz.

Kurczak z warzywami w sosie napoli z kolorowym makaronem fusilli, surówka z tartego kalafiora i marchwi zel pietr. 250 kcal

Składniki: pierś z kurczaka, **makaron bezglutenowy**, marchew, kalafior, sos napoli (pomidory w puszcze, warzywa ogrodowe, cebula, czosnek, oliwa, zioła prowansalskie, pieprz, sól), **seler**, por, olej rzepakowy, korzeń pietruszki, imbir, sok z cytryny, sól, pieprz

Owoc mandarynka 45 kcal

ŚRODA 06/ 03/ 24r.

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

Składniki: wywar (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), kasza **jęczmienna**, marchew, korzeń **selera**, zielona pietruszka, sól, pieprz.

Zapiekany ryż z jabłkiem i cynamonem 255 kcal

Składniki: ryż biały, jabłko, **mleko**, cynamon

Owoc banan 105 kcal

CZWARTEK 07/ 03/ 24r.

Zupa kaszubska z ziemniakami kielbasą drobiową, ogórkiem kiszonym, i fasolką szparagową i ziel. pietr 250 kcal

Składniki: wywar (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), kielbasa drobiowa, ziemniaki, fasola szparagowa, ogórek kiszony (zawiera **gorczyce**), **mąka kukurydziana**, papryka słodka śmietana (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej), zielona pietruszka, sól, pieprz

Złocista kula drobiowa z serem mozzarella z ziemniakami puree, surówka z buraczków 270 kcal

Składniki: mięso mielone z kurczaka, ziemniaki, buraki, **ser mozzarella**, cebula, płatki kukurydziane, czosnek, sól, pieprz

Owoc gruszka 60 kcal

PIĄTEK 08/ 03/ 24r.

Zupa pomarańczowa z marchewką dynią i batatami i ziel. pietr 250 kcal

Składniki: wywar (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz), marchew, dynia, bataty, sól, pieprz

Pulpet z morszczuka w sosie pomidorowym z ziemni puree i ziel. kop, surówka z czerwonej kapusty z żurawiną 250 kcal

Składniki: filet z morszczuka, ziemniaki, kapusta czerwona, przecier pomidorowy, żurawina, majonez (olej rzepakowy, żółtko **jaja**, ocet, masło (**śmietanka** pasteryzowana- z **mleka**, zaw. tłuszczu mlecznego 82%), **jaja**, pieprz, sól

Muffinka waniliowa z żurawiną (obniżona zawartość cukru) 115 kcal

Składniki: mieszanina bezglutenowa (skrobia kukurydziana, mąka **sojowa**, lecytyna z **soi**), żurawina, **jaja**, **mleko**, cukier, olej rzepakowy, proszek do pieczenia bezglutenowy

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

PONIEDZIAŁEK 11/ 03/ 24r.

Zupa kalafiorowa z ryżem, warzywami i ziel. pietruszką 230 kcal

Składniki: wywar (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), kalafior różyczki, ryż, marchew, zielona pietruszka, sól, pieprz

Spaghetti bolognese na makaronie bezglutenowym z mięsem wp/ woł. 270 kcal

Składniki: mięso wieprzowe, makaron kukurydziany (mąka kukurydziana, woda), mięso wołowe, koncentrat pomidorowy (zaw. ekstraktu- nie mniej niż 32%), czosnek, olej rzepakowy, tymianek, oregano, sól, pieprz

Owoc jabłko 80 kcal

WTOREK 12/ 03/ 24r.

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

Składniki: wywar (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), ogórki kiszzone (może zawierać **gorczycę**), ziemniaki, marchew, mąka **pszenna**, zielona pietruszka, sól, pieprz

Pieczony udziec z kurczaka z ziemniakami, surówka z białej kapusty, ogórka, kukur i ziel. pietr 265 kcal

Składniki: pierś z kurczaka, ziemniaki, kapusta biała, ogórek kiszony (może zawierać **gorczycę**), kukurydza, **jaja**, olej roślinny, jogurt naturalny (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych, Lactobacillus acidophilus, Bifidobacterium lactis), masło (**śmietanka** pasteryzowana- z **mleka**, zaw. tłuszczu mlecznego 82%), koperek, sok z cytryny, sól, pieprz

Owoc mandarynka 45 kcal

ŚRODA 13/ 03/ 24r.

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

Składniki: wywar (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), ziemniaki, fasola czerwona, kukurydza, papryka słodka, zielona pietruszka, sól, pieprz

Konfiturowy mix z makaronem bezglutenowym 240 kcal

Składniki: makaron kukurydziany (mąka kukurydziana, woda), jabłko, gruszka, brzoskwinia, żurawina, skrobia ziemniaczana

Owoc banan 105 kcal

CZWARTEK 14/ 03/ 24r.

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

Składniki: wywar (woda, korpus z kurcz, march, por, **seler**, korzeń pietruszka, ziele angielskie, liść laurowy), ziemniaki, zielona pietruszka, sól, pieprz.

Grillowana pierś z kurczaka z ziemniakami puree, surówka z buraków 235 kcal

Składniki: pierś z kurczaka, ziemniaki, buraki, papryka słodka, czosnek, majeranek, bazyli, tymianek, kolendra, **sok z cytryny**

Owoc gruszka 60 kcal

PIĄTEK 15/ 03/ 24r.

Zupa barszcz zabieleny z warzywami, ziemniakami i ziel. pietr. 235 kcal

Składniki: wywar (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), buraki, ziemniaki, korzeń pietruszki, śmietana (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej), pietruszka, pieprz, sól

Filet z mintaja z ziemniakami puree i ziel. koperkiem, surówka z selera z rodzynekami 240kcal

Składniki: filet z mintaja, ziemniaki, **seler**, masło (**śmietanka** pasteryzowana- z **mleka**, zaw. tłuszczu mlecznego 82%), rodzyнки, **jaja**, pieprz, sól

Muffinka marchewkowa bez glutenu 95 kcal

Składniki: mieszanka bezglutenowa (skrobia kukurydziana, mąka **sojowa**, lecytyna z **soi**), marchew, cukier, **jajo**, olej rzepakowy, proszek do pieczenia bezglutenowy, **Produkt** może zawierać **mleko**, sól, cynamon, **seler gorczycę**.

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 **wytuszczone**m drukiem

PONIEDZIAŁEK 18/ 03/ 24r.

Zupa pomidorowa z ryżem, warzywami i ziel. pietr. 250 kcal

Składniki: wywar (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), ryż, marchew, koncentrat pomidorowy (zaw. ekstraktu – nie mniej niż 32%), śmietana (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej), zielona pietruszka, sól, pieprz.

Medalion z indyka z ziemniakami, fasolka szparagowa 250 kcal

Składniki: pierś z indyka, ziemniaki, fasolka, **jaja**, pieprz, sól

Owoc jabłko 80 kcal

WTOREK 19/ 03/ 24r.

Zupa z zielonych warzyw, ziemniaków i ziel. pietr 250 kcal

Składniki: wywar (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz), fasolka zielona, brokuły, ziemniaki, groszek mrożony, szpinak, zielona pietruszka, sól, pieprz

Pulpet drobiowy w sosie koperkowym z ryżem parabolicznym, surówka z białej kapusty 270 kcal

Składniki: mięso drobiowe, ryż, kapusta, wywar (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz) przecier pomidorowy (zaw. ekstraktu nie mniej niż 32%), masło (śmietanka pasteryzowana (z **mleka**), zaw. tłuszczu mlecznego 82%), sól, pieprz

Owoc mandarynka 45 kcal

ŚRODA 20/ 03/ 24r.

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

Składniki: wywar (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), kasza jaglana, ziemniaki, marchew, korzeń **selera**, zielona pietruszka, sól, pieprz.

Kluski śląskie z sosem malinowo- żurawinowym

Składniki: ziemniaki, mąka ziemniaczana, woda, **żółtka jaj** kurzych, **jaja**, sok z cytryny, sól, malina, żurawina

Owoc banan 95 kcal

CZWARTEK 21/ 03/ 24r.

Zupa koperkowa z ziemniakami i ziel. pietr. 255 kcal

Składniki: wywar (woda, korpus z kurcz, march, por, **seler**, korzeń pietruszka, ziele angielskie, liść laurowy), ziemniaki, koperek, zielona pietruszka, sól, pieprz

Gołąbki w sosie pomidorowym z ziemniakami puree 245 kcal,

Składniki: mięso wieprzowe, ziemniaki, kapusta, wywar (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz), ryż, przecier pomidorowy (zaw. ekstraktu nie mniej niż 32%), masło (śmietanka pasteryzowana (z **mleka**), zaw. tłuszczu mlecznego 82%), sól, pieprz

Owoc gruszka 60 kcal

PIĄTEK 22/ 03/ 24r.

Zupa jarzynowa z fasolką, brokułami, brukselką, kalafiozem, kaszą jaglaną i ziel. pietr 240 kcal

Składniki: wywar (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), kalafior, brokuły, fasolka szparagowa, brukselka, kasza jaglana, **jaja**, śmietana (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej), ziel. pietruszka, sól, pieprz

Kotlecik z dorsza na parze z ziemniakami puree z ziel. koperkiem, surówka z buraczków 250 kcal

Składniki: filet z **dorsza**, ziemniaki, buraki, masło (śmietanka pasteryzowana, zaw. Tłuszcz mlecznego 82%), zielona pietruszka, sok z cytryny, sól, pieprz

Chrupki kukurydziane Sante 63 kcal (porcja)

Skład: kasza kukurydziana, nierafinowany cukier trzcinowy, olej słonecznikowy, sól morską, aromat naturalny, lecytyna słonecznikowa.

PONIEDZIAŁEK 25/ 03/ 24r.

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 **wytuszczonym** drukiem

GASTROHOUSE – NAJLEPSZY KATERING DLA PRZEDSZKOLI

Zupa pomidorowa z ryżem, warzywami i ziel. pietr. 250 kcal

Składniki: wywar (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), ryż, marchew, koncentrat pomidorowy (zaw. ekstraktu – nie mniej niż 32%), śmietana (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej), zielona pietruszka, sól, pieprz.

Risotto z kurczakiem i warzywami 260 kcal

Składniki: filet z kurczaka, ryż biały, brokuły, fasolka szparagowa, papryka, wywar (woda, korpus z kurczaka, marchew, por korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz), śmietana (z **mleka**, zaw. ekstraktu- nie mniej niż 32%), zielona pietruszka, sok z cytryny, sól, pieprz

Owoc jabłko 80 kcal

WTOREK 26/ 03/ 24r.

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

Składniki: wywar (woda, korpus z kurcz, march, por, **seler**, korzeń pietruszka, ziele angielskie, liść laurowy), makaron bezglutenowy, zielona pietruszka, sól, pieprz.

Złocisty medalion z piersi indyka z ziemniakami puree, surówka z marchewki 295 kcal

Składniki: pierś z indyka, ziemniaki, marchew, **jaja**, olej rzepakowy, masło (**śmietanka** pasteryzowana- z **mleka**, zaw. tłuszczu mlecznego 82%), koperek, sok z cytryny, sól, pieprz

Owoc mandarynka 45 kcal

ŚRODA 27/ 03/ 24r.

Zupa węgierska bogracz z mięsem mielonym wp. i czer papryką 250 kcal

Składniki: wywar (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), mięso wieprzowe, ziemniaki, papryka czerwona, pomidory, papryka słodka, zielona pietruszka, sól, pieprz

Zapiekany ryż z jabłkiem i cynamonem 255 kcal

Składniki: ryż biały, jabłko, **mleko**, cynamon

Owoc banan 105 kcal

CZWARTEK 28/ 03/ 24r.

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

Składniki: wywar (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), ogórki kiszzone (może zawierać **gorczycę**), ziemniaki, marchew, śmietana (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej) zielona pietruszka, sól, pieprz.

Gulasz wp. z marchewką i groszkiem, kasza gryczana, surówka z buraczków 265 kcal

Składniki: mięso wieprzowe, kasza gryczana, buraki, bulion (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy) marchew, groszek, olej rzepakowy, sok z cytryny, papryka słodka, tymianek, sól, pieprz

Owoc gruszka 45 kcal

PIĄTEK 29/ 03/ 24r.

Zupa barszcz zabieleny z warzywami, ziemniakami i ziel. pietr. 235 kcal

Składniki: wywar (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), buraki, ziemniaki, korzeń pietruszki, śmietana (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej), pietruszka, pieprz, sól

Kotlecik z łososia z ziemn puree i ziel. koper, surówka z selera z rodzynekami 245 kcal

Składniki: filet z **łososia**, ziemniaki, **seler**, masło 4% (**śmietanka** pasteryzowana, zaw. tłuszczu mlecznego 82%), **jaja**, sok z cytryny, sól, pieprz, koperek

Muffinka waniliowa z truskawką (obniżona zawartość cukru) 115 kcal

Składniki: mieszanka bezglutenowa (skrobia kukurydziana, mąka **sojowa**, lecytyna z **soi**), truskawki, **jaja**, **mleko**, cukier, olej rzepakowy, proszek do pieczenia bezglutenowy

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