



GASTROHOUSE – NAJLEPSZY KATERING DLA PRZEDSZKOLI – DIETA WEGAŃSKA

PONIEDZIAŁEK

Zupa zacierka babuni na grysiku 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

Potrąwka z warzywami ogrodowymi cieciorci cukinii 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%, 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 37%, kasza jaglana 24%, kalafior 16%, marchew 10%, siemię lniane mielone 7%, bułka tarta (pszenna) 5%, koperek 1%, 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 4% (zaw. ekstraktu nie mniej niż 32%), mąka pszenna 2,2%, zielona pietruszka 0,8% sól, pieprz

Pierogi z jagodami/ sos jogurtowy (osobno) 240 kcal

Składniki: ciasto 68% (mąka pszenna, woda, siemię lniane, sól), jagody 28%, cukier 4%, sól

Owoc melon 45 kcal



CZWARTEK

Zupa rosół wegański 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%, mielone siemię lniane 5%, bułka tarta (pszenna) 3%, pietruszka 1%, sól, pieprz

Owoc gruszka 60 kcal



PIĄTEK

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 kiszzone 17%, ziemniaki 7%, marchew 6,2%, mąka pszenna 1%, zielona pietruszka 0,8% sól, pieprz

Tagiatelle ze szpinakiem i tofu, surówka z selera 260 kcal

Składniki: makaron pszenny 49%, szpinak 24%, seler 17%, tofu 7%, olej rzepakowy 2%, zielona pietruszka 1%, 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