

Przepyszni.pl
zamówienia: Tel: 500-16-17-18 lub mail:
przepyszni@przepyszni.pl

PRZEDSZKOLE, SZKOŁA GRZEBIENISKO

Poniedziałek

Śniadanie	Pieczywo, masło, parówka, keczup, ser żółty, ogórek zielony 1,3,7
Obiad	Krem marchewkowy , Pierogi z mięsem z masełkiem i bułeczką tartą 1,3,7,9

Wartość energetyczna 1010,5 kcal Białko 48,4 g Tłuszcze 38,7 g Węglowodany 159,4 g

Wtorek

Śniadanie	Pieczywo mieszane, masło, szynka drobiowa, serek topiony, pomidor 1,3,7
Obiad	Zupa ogórkowa, Sos myśliwski z pyzami 1,3,7,9

Wartość energetyczna 1053,1 kcal Białko 37,3g Tłuszcze 37,9 g Węglowodany 174,1 g

Środa

Śniadanie	Pieczywo mieszane, masło, szynka wieprzowa, serek biały , rzodkiewka 1,3,7
Obiad	Krem z gruszki i pietruszki, De Volaille ,ziemniaki puree , surówka colesław 1,3,7,9

Wartość energetyczna 1053,1 kcal Białko 37,3g Tłuszcze 37,9 g Węglowodany 174,1 g

Czwartek

Śniadanie	Pieczywo mieszane , masło, sałatka jarzynowa , szynka polska , ogórek kiszony 1,3,7
Obiad	Kapuśniak ze słodkiej kapusty z pulpecikami , Pancakes z serkiem owocowym 1,3,7,9

Wartość energetyczna 1063,7 kcal Białko 38,3g Tłuszcze 37,9 g Węglowodany 176,1 g

Piątek

Śniadanie	Pieczywo mieszane, masło, pasta z makreli , ser żółty , pomidor 1,3,7
Obiad	Zupa z fasolki szparagowej , Jajko w sosie koperkowym, ziemniaki gotowane, surówka zimowa 1,3,4,9

Wartość energetyczna 1066,6 kcal Białko 37,9 g Tłuszcze 34,5 g Węglowodany 159,5 g

Smacznego tygodnia życzy firma cateringowa PRZEPYSZNI.PL

Ze względu na codzienny charakter zaopatrzenia, zastrzegamy sobie prawo do zmiany menu w przypadku braku surowców na rynku

Dieta bezglutenowa

*** zupy dla dziecka na diecie bezglutenowej zagęszczane są mąką kukurydziana lub ziemniaczaną, dodatki, które występują nie zawierają glutenu np. kasza jaglana, ryż, makarony bezglutenowe, zupy gotowane są na wywarze mięsny lub warzywnym**

**** : sosy do mięs, zagęszczone są mąką kukurydzianą lub ziemniaczaną, dodatki do dań obiadowych to : kasza gryczana, kasza jaglana ,ryż, makaron bezglutenowy, ziemniaki , mięsa w panierce bez dodatku mąki glutenowej**

***** śniadania zawierają pieczywo bezglutenowe**

******podwieczorki składają się z owoców lub przekąsek bez glutenu**

Dieta bezmleczna

*** zupy dla dzieci na diecie bezmlecznej nie są zabielaone mlekiem zwierzęcym**

**** sosy do mięs nie zawierają dodatku mleka zwierzęcego**

***** podwieczorki składają się z owoców lub przekąsek bezmlecznych**

ALERGENY

1. - Zboża zawierające gluten.
2. - Skorupiaki i produkty pochodne.
3. - Jaja i produkty pochodne.
4. - Ryby i produkty pochodne.
5. - Orzeszki ziemne (arachidowe).
6. - Soja i produkty pochodne.
7. - Mleko i produkty pochodne.
8. - Orzechy.
9. - Seler i produkty pochodne.
- 11 - Gorczyca i produkty pochodne.
10. - Nasiona sezamu i produkty pochodne.
11. - Dwutlenek siarki.
12. - Łubin
13. - Mięczaki.

Gramatura w przybliżeniu na osobę

Zupa 200 ml

Pieczywo 2 kromki 70 g

Masło 20 g

Mleko 200 ml

Płatki 100 g

Dodatki śniadaniowe – warzywa wędlina 20 g

Ser biały, topiony, górski, kanapkowy, twaróg, śmietankowy, żółty 30 g

Mięso saute 80 -120 g

Mięso w sosie 100 g + sos 50-100 ml

Dodatki obiadowe ziemniaki, kasze, ryż, kluski 150 g

Surówki , warzywa gotowane 120 g

Owoce 100 g

Budyń , kaszka, kisiel, pianka, jogurt 100 g

Ciasto 100 g

