

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

**PRZEDSZKOLE, SZKOŁA GRZEBIENISKO**

**Wtorek**

<b>Śniadanie</b>	Pieczywo mieszane , masło, ser żółty, parówki, keczup 1,3,
<b>Obiad</b>	Krem z kalafiora, Pieczeń wieprzowa w sosie własnym, pyzy, buraczki 1,3,7,9

Wartość energetyczna 1054,2 kcal Białko 38,4g Tłuszcze 39,91g Węglowodany 172

**Środa**

<b>Śniadanie</b>	Pieczywo mieszane , masło, kiełbasa krakowska, serek biały, ogórek zielony 1,3,7
<b>Obiad</b>	Krem z dyni, Pulpeciki szwedzkie w sosie pomidorowym, ziemniaki, surówka z kapusty kiszonej 1,3,7

Wartość energetyczna 1011,5 kcal Białko 49,5 g Tłuszcze 37,9 g Węglowodany 156,3 g

**Czwartek**

<b>Śniadanie</b>	Pieczywo mieszane, masło , szynka wieprzowa, , serek górski, sałata 1,3,7
<b>Obiad</b>	Zupa krupnik, Naleśniki z serkiem owocowym 1,3,7

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

**Piątek**

<b>Śniadanie</b>	Pieczywo mieszane, masło, paprykarz rybny ( wyrób własny ) , ser żółty, pomidor 1,3,4,7
<b>Obiad</b>	Zupa ogórkowa, Jajko sadzone , ziemniaki, surówka zimowa 1,3,7,9

Wartość energetyczna 1053,1 kcal Białko 37,3g Tłuszcze 37,9 g Węglowodany 174,1 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 kukurydzianą lub ziemniaczaną, dodatki, które występują nie zawierają glutenu np. kasza jaglana, ryż, makarony bezglutenowe, zupy gotowane są na wywarze mięsnym 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