

GASTROHOUSE – NAJLEPSZY KATERING DLA SZKÓŁ

PONIEDZIAŁEK 05/ 01/ 26 r.

Potrawka z kurczaka z ryżem brązowym z marchewką, fasolką szparagową, kukurydzą i groszkiem 422 kcal
Składniki: mięso drobiowe, ryż brązowy, fasolka szparagowa, marchew, groszek, wywar (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), kukurydza, papryka czerwona słodka, cukier, zielona pietruszka, pieprz, sól

WTOREK 06/ 01/ 26 r.

ŚWIĘTO TRZECH KRÓLI

ŚRODA 07/ 01/ 26 r.

Pancakes z cukrem pudrem (osobno) 517 kcal
Składniki: mąka **pszenna**, **mleko**, **jaja**, olej roślinny rzepakowy, cukier puder, sól

CZWARTEK 08/ 01/ 26 r.

Frytki z kurczaka z ziemniakami puree, surówka z buraczków 504 kcal
Składniki: pierś z kurczaka, ziemniaki, burak, koperek, **mleko**, **masło** (śmietanka pasteryzowana z **mleka**, zaw. tłuszczu mlecznego 82%), **jaja**, **bulka tarta** (mąka **pszenna**, drożdże, sól), sok z cytryny, sól, pieprz

PIĄTEK 09/ 01/ 26 r.

Filet z mintaja panierowany z ziemniakami puree i koperkiem, surówka z czerwonej kapusty z żurawiną 407 kcal

Składniki: filet z **mintaja**, ziemniaki, czerwona kapusta, **masło** (śmietanka pasteryzowana z **mleka**, zaw. tłuszczu mlecznego 82%), **mleko**, koper, **bulka tarta** (mąka **pszenna**, drożdże, sól), żurawina, sok z cytryny, sól, pieprz

UWAGI

Z uwagi na dostępność oraz sezonowość niektórych produktów np. Owoce – podwieczorki dopuszcza się możliwość zmiany menu.

Gramatury wyliczone wg zapotrzebowania na energię dla szkolnej grupy wiekowej:

zupy do 300 ml/ os, Danie główne (skrobia od 120 do 150 gr/ os, mięso/ ryba od 100 do 150 gr/ os, surówka

Od 120 do 150 gr/ os.), dania mączne (naleśniki, pierogi, kluski) do 200-250 gr/ os, sosy do 20 gr/ os, deser 80 gr do 200 gr/ os

Alergeny znajdują się w składnikach dań **wytłuszczonym** drukiem

GASTROHOUSE – NAJLEPSZY KATERING DLA SZKÓŁ

PONIEDZIAŁEK 12/ 01/ 26 r.

Kluski śląskie w sosie pieczeniowym, surówka z białej kapusty, ogórka kiszzonego i kukurydzy 440 kcal

Składniki: ziemniaki, mąka ziemniaczana, **jaja**, łopatką wieprzowa, kapusta biała, ogórek kiszony (może zawierać **gorczycę**), kukurydza, cebula, mąka **pszenna**, papryka słodka, sól

WTOREK 13/ 01/ 26 r.

Kurczak z warzywami w sosie teryiaki z makaronem fusilli trójkolorowym 422 kcal

Składniki: pierś z kurczaka, makaron **pszenny** fusilli, marchew, **seler**, por, **sos sojowy (soja)**, oliwa z oliwek, korzeń pietruszki, imbir, sok z cytryny, sól, pieprz

ŚRODA 14/ 01/ 26 r.

Naleśnik z twarogiem (sos jogurtowy osobno) 527 kcal

Składniki: naleśnik (mąka **pszenna**, **mleko**, **jaja**, sól), **twaróg półtłusty (mleko)** pasteryzowane, kultury bakterii), **jogurt naturalny (mleko)** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych, Lactobacillus acidophilus, Bifidobacterium lactis), cukier waniliowy, olej rzepakowy

CZWARTEK 15/ 01/ 26 r.

Nuggetsy drobiowe z ziemniakami puree, surówka z buraczków 442 kcal

Składniki: pierś z kurczaka, ziemniaki, burak, koperek, **mleko**, **masło** (śmietanka pasteryzowana z **mleka**, zaw. tłuszczu mlecznego 82%), **jaja**, **bulka tarta** (mąka **pszenna**, drożdże, sól), sok z cytryny, sól, pieprz

PIĄTEK 16/ 01/ 26 r.

Paluszki rybne Frosta z fileta z mintaja, ziemniaki puree z koperkiem, surówka z selera z rodzynkami 407 kcal

Składniki: filet z **mintaja**, ziemniaki, **seler**, panierka sypka (mąka **pszenna**, sól, papryka mielona, kurkuma, drożdże), **masło** (śmietanka pasteryzowana z **mleka**, zaw. tłuszczu mlecznego 82%), **mleko**, rodzynki, sok z cytryny, koper, sól, pieprz

UWAGI

Z uwagi na dostępność oraz sezonowość niektórych produktów np. Owoce – podwieczorki dopuszcza się możliwość zmiany menu.

Gramatury wyliczone wg zapotrzebowania na energię dla szkolnej grupy wiekowej:

zupy do 300 ml/ os, Danie główne (skrobia od 120 do 150 gr/ os, mięso/ ryba od 100 do 150 gr/ os, surówka

Od 120 do 150 gr/ os.), dania mączne (naleśniki, pierogi, kluski) do 200-250 gr/ os, sosy do 20 gr/ os, deser 80 gr do 200 gr/ os

Alergeny znajdują się w składnikach dań **wytłuszczonym** drukiem

GASTROHOUSE – NAJLEPSZY KATERING DLA SZKÓŁ



PONIEDZIAŁEK 19/ 01/ 26 r.

Spaghetti bolognese z mięsem wieprzowo-wołowym 439 kcal

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



WTOREK 20/ 01/ 26 r.

Pulpet drobiowy w sosie koperkowym z kaszą pęczak, surówka z białej kapusty 460 kcal

Składniki: pierś z kurczaka, kasza **pęczak**, biała kapusta, wywar (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), ogórek kiszony (może zawierać **gorczycę**), kukurydza, **śmietana** (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej), cebula, koper, mąka **pszenna**, **jaja**, czosnek, sok z cytryny, sól, pieprz



ŚRODA 21/ 01/ 26 r.

Pierogi z twarogiem / sos jogurtowo waniliowy (osobno) 440 kcal

Składniki: ciasto (mąka **pszenna**, woda, **jaja**, sól), **ser twarogowy półtłusty** (**mleko** pasteryzowane, kultury bakterii), **jogurt naturalny** (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych, Lactobacillus acidophilus, Bifidobacterium lactis), cukier waniliowy, sól



CZWARTEK 22/ 01/ 26 r.

Sznicel drobiowy z ziemniakami puree, surówka z buraczków 460 kcal

Składniki: pierś z kurczaka, ziemniaki, buraki, **jaja**, **bulka tarta** (mąka **pszenna**, drożdże, sól), papryka czerwona, **mleko**, **masło** (śmietanka pasteryzowana z **mleka**, zaw. tłuszczu mlecznego 82%), koperek, sok z cytryny, sól, pieprz



PIĄTEK 23/ 01/ 26 r.

Dukaty z mintaja z ziemniakami puree, surówka z czerwonej kapusty z żurawiną 407 kcal

Składniki: filet z **mintaja**, ziemniaki, kapusta czerwona, **masło** (śmietanka pasteryzowana z **mleka**, zaw. tłuszczu mlecznego 82%), **mleko**, **bulka tarta** (mąka **pszenna**, drożdże, sól), **jaja**, żurawina, sok z cytryny, sól, pieprz

UWAGI

Z uwagi na dostępność oraz sezonowość niektórych produktów np. Owoce – podwieczorki dopuszcza się możliwość zmiany menu.

Gramatury wyliczone wg zapotrzebowania na energię dla szkolnej grupy wiekowej:

zupy do 300 ml/ os, Danie główne (skrobia od 120 do 150 gr/ os, mięso/ ryba od 100 do 150 gr/ os, surówka

Od 120 do 150 gr/ os.), dania mączne (naleśniki, pierogi, kluski) do 200-250 gr/ os, sosy do 20 gr/ os, deser 80 gr do 200 gr/ os

Alergeny znajdują się w składnikach dań **wytłuszczonym** drukiem

GASTROHOUSE – NAJLEPSZY KATERING DLA SZKÓŁ

PONIEDZIAŁEK 26/ 01/ 26 r.

Pyzy z mięsem z delikatną okrasą z cebuli, fasolka szparagowa gotowana na parze 440 kcal

Składniki: ciasto (mąka **pszenna**, woda, **jaja**, sól), mięso wieprzowe, fasolka szparagowa, cebula, olej rzepakowy, papryka czerwona słodka, czosnek, sól, pieprz



WTOREK 27/ 01/ 26 r.

Kotlecik pożarski z ziemniakami puree, surówka wiosenna 478 kcal

Składniki: mięso drobiowe, ziemniaki, biała kapusta, marchew, cebula, **masło** (śmietanka pasteryzowana z **mleka**, zaw. tłuszczu mlecznego 82%), **mleko**, **bulka tarta** (mąka **pszenna**, drożdże, sól), czosnek, sok z cytryny, sól, pieprz



ŚRODA 28/ 01/ 26 r.

Racuchy z cukrem pudrem (cukier osobno) 517 kcal

Składniki: mąka **pszenna**, **mleko**, **jaja**, cukier puder, sól



CZWARTEK 29/ 01/ 26 r.

Gulasz meksykański z mięsem wieprzowym, kukurydzą, papryką trio i fasolką szparagową, kasza bulgur, surówka z buraczków 477 kcal

Składniki: kasza **bulgur**, mięso wieprzowe mielone, buraki, fasolka szparagowa, papryka trio, kukurydza, wywar (woda, korpus z kurcz, march, por, **seler**, korzeń pietr, ziele angielskie, liść laurowy), mąka **pszenna**, oliwa z oliwek, papryka mielona, czosnek, sok z cytryny, sól, pieprz



PIĄTEK 30/ 01/ 25 r.

Kotlecik z łososia z ziemniakami puree i koperkiem, surówka z selera z rodzynkami 497 kcal

Składniki: filet z **łososia**, ziemniaki, **seler**, **bulka tarta** (mąka **pszenna**, drożdże, sól), **jaja**, rodzynki, **mleko**, **masło** (śmietanka pasteryzowana, zaw. Tłuszcz mlecznego 82%), zielona pietruszka, koperek, sok z cytryny, cukier, sól, pieprz

UWAGI

Z uwagi na dostępność oraz sezonowość niektórych produktów np. Owoce – podwieczorki dopuszcza się możliwość zmiany menu.

Gramatury wyliczone wg zapotrzebowania na energię dla szkolnej grupy wiekowej:

zupy do 300 ml/ os, Danie główne (skrobia od 120 do 150 gr/ os, mięso/ ryba od 100 do 150 gr/ os, surówka

Od 120 do 150 gr/ os.), dania mączne (naleśniki, pierogi, kluski) do 200-250 gr/ os, sosy do 20 gr/ os, deser 80 gr do 200 gr/ os

Alergeny znajdują się w składnikach dań **wytłuszczonym** drukiem