

GASTROHOUSE – NAJLEPSZY KATERING DLA SZKÓŁ

PONIEDZIAŁEK 02/ 03/ 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 03/ 03/ 26 r.

Frytki z kurczaka z ziemniakami puree, surówka z białej kapusty, ogórka kiszzonego i kukurydzy 504 kcal

Składniki: pierś z kurczaka, ziemniaki, biała kapusta, ogórek kiszony (może zawierać **gorczycę**), kukurydza, **masło** (śmietanka pasteryzowana z **mleka**, zaw. tłuszczu mlecznego 82%), **mleko**, **bulka tarta** (mąka **pszenna**, sól, drożdże), koperek, sok z cytryny, **jaja**, sól, pieprz



ŚRODA 04/ 03/ 26 r.

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

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



CZWARTEK 05/ 03/ 26 r.

Pieczeń rzymska w sosie własnym z kaszą gryczaną, surówka z buraczków 478 kcal

Składniki: mięso wieprzowe, kasza gryczana, buraki, łopatką wieprzowa, cebula, **bulka tarta** (mąka **pszenna**, drożdże, sól), **jaja**, papryka czerwona słodka, mąka **pszenna**, czosnek, sól, pieprz



PIĄTEK 06/ 03/ 26 r.

Filet z mintaja panierowany z ziemniakami puree i koperkiem, surówka z marchewki i jabłka 407 kcal

Składniki: filet z **mintaja**, ziemniaki, marchew, jabłko prażone, **masło** (śmietanka pasteryzowana z **mleka**, zaw. tłuszczu mlecznego 82%), **mleko**, koper, **bulka tarta** (mąka **pszenna**, drożdże, sól), 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 09/ 03/ 26 r.

Krokiet z mięsem wieprzowym, fasolka szparagowa gotowana na parze 440 kcal

Składniki: naleśnik (woda, mąka **pszenna**, **jaja**, sól), mięso wieprzowe, fasolka szparagowa zielona, **tarta bulka** (mąka **pszenna**, drożdże, sól), cebula, zielona pietruszka, sól, pieprz



WTOREK 10/ 03/ 26 r.

Kurczak w sosie słodko kwaśnym z ryżem parabolicznym, surówka wiosenna z białej kapusty, ogórka kiszzonego, papryki czerwonej i zielonej pietruszki 380kcal

Składniki: pierś z kurczaka, ryż paraboliczny, biała kapusta, ananas, por, ogórek kiszony (może zawierać **gorczycę**), papryka czerwona, sos sojowy (**soja**), koncentrat pomidorowy (zaw. ekstraktu- nie mniej niż 32%), oliwa z oliwek, korzeń pietruszki, imbir, czosnek, sok z cytryny sól, pieprz



ŚRODA 11/ 03/ 26 r.

Racuchy z cukrem pudrem (cukier osobno) 517 kcal

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



CZWARTEK 12/ 03/ 26 r.

Gołąbki wieprzowe w sosie pomidorowym z ziemniakami puree 478 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%), **mleko**, **masło** (śmietanka pasteryzowana z **mleka**, zaw. tłuszczu mlecznego 82%), mąka **pszenna**, oregano, tymianek, **śmietana** (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej), sól, pieprz



PIĄTEK 13/ 03/ 26 r.

Paluszki rybne Frosta z fileta z mintaja z ziemniakami puree, surówka z buraczków 407 kcal

Składniki: filet z **mintaja**, ziemniaki, buraki, **masło** (śmietanka pasteryzowana z **mleka**, zaw. tłuszczu mlecznego 82%), **mleko**, panierka sypka (mąka **pszenna**, sól, papryka mielona, kurkuma, drożdże), **jaja**, 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 16/ 03/ 26 r.

Tortellini z mięsem wieprzowym w sosie pieczeniowym, surówka wiosenna z białej kapusty, papryki czerwonej, kukurydzy i zielonej pietruszki 467 kcal

Składniki: ciasto (woda, mąka **pszenna**, **jaja**, olej rzepakowy, sól), mięso wieprzowe, biała kapusta, wywar (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), papryka czerwona, kukurydza, łopatka wieprzowa, cebula, mąka **pszenna**, papryka czerwona słodka, sól, pieprz

WTOREK 17/ 03/ 26 r.

Potrąwka z kurczaka z ryżem parabolicznym z marchewką, fasolką szparagową, kukurydzą i groszkiem 422 kcal

Składniki: mięso drobiowe, ryż paraboliczny, fasolka szparagowa, marchew, groszek, wywar (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), kukurydza, papryka czerwona słodka, cukier, sok z cytryny, zielona pietruszka, pieprz, sól

ŚRODA 18/ 03/ 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 19/ 03/ 26 r.

Pulpet drobiowy w sosie pomidorowym z kaszą pęczak, surówka z buraczków 460 kcal

Składniki: pierś z kurczaka, kasza **pęczak**, buraki, wywar (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), koncentrat pomidorowy (zaw. ekstraktu – nie mniej niż 32%), **śmietana** (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej), cebula, mąka **pszenna**, **jaja**, czosnek, sok z cytryny, sól, pieprz

PIĄTEK 20/ 03/ 26 r.

Dukaty z mintaja z ziemniakami puree, 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**, **bulka tarta** (mąka **pszenna**, drożdże, sól), **jaja**, żurawina, sok z cytryny, sól, pieprz

Składniki: grys kukurydziany

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 23/ 03/ 26 r.

Pyzy z mięsem z delikatną okrasą z cebuli, surówka wiosenna z białej kapusty, ogórka kiszzonego, kukurydzy i pietruszki 440 kcal

Składniki: ciasto (mąka **pszenna**, woda, **jaja**, sól), mięso wieprzowe, biała kapusta, ogórek kiszony (może zawierać **gorczycę**), kukurydza, cebula, olej rzepakowy, papryka czerwona słodka, czosnek, sól, pieprz



WTOREK 24/ 03/ 26 r.

Pierś panierowana z ziemniakami puree, surówka z marchewki i jabłka 478 kcal

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



ŚRODA 25/ 03/ 26 r.

Pancakes z cukrem pudrem (osobno) 517 kcal

Składniki: mąka **pszenna**, **mleko**, **jaja**, olej roślinny rzepakowy, cukier puder, sól



CZWARTEK 26/ 03/ 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 27/ 03/ 26 r.

Kotlecik z łososia z ziemniakami puree z koperkiem, marchewka duszona 497 kcal

Składniki: filet z **łososia**, ziemniaki, marchewka, **bulka tarta** (mąka **pszenna**, sól, drożdże), **jaja**, **masło** (**śmietanka** pasteryzowana, zaw. Tłuszcz mlecznego 82%), **mleko**, mąka **pszenna**, zielona pietruszka, koperek, 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 30/ 03/ 26 r.

Placuszki ziemniaczane z dresingiem jogurtowo ziołowym, fasolka szparagowa gotowana na parze 315 kcal

Składniki: ziemniaki, marchew, cebula, mąka, **jaja**, **jogurt naturalny** (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych, Lactobacillus acidophilus, Bifidobacterium lactis), olej rzepakowy, zioła prowansalskie, sól, pieprz



WTOREK 31/ 03/ 26 r.

Kotlecik pożarski z ziemniakami puree, surówka wiosenna 478 kcal

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



ŚRODA 01/ 04/ 26 r.

Kluski leniwe z twarogiem/ sos jogurtowy (osobno) 440 kcal

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



CZWARTEK 02/ 04/ 26 r.

Roladka drobiowa z warzywami w sosie śmietanowo- koperkowym z ryżem parabolicznym, surówka z buraczków 442 kcal

Składniki: mięso z kurczaka, ryż paraboliczny, buraki, warzywa ogrodowe (marchew, **seler**, por, korzeń pietruszki), wywar (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki), **śmietana** (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej), koper, mąka **pszenna**, ziele angielskie, liść laurowy, cebula, sól, pieprz



PIĄTEK 03/ 04/ 26 r.

Paluszki rybne Frosta z fileta z mintaja z ziemniakami puree, 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**, panierka sypka (mąka **pszenna**, sól, papryka mielona, kurkuma, drożdże), **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