

GASTROHOUSE – NAJLEPSZY KATERING DLA SZKÓŁ



PONIEDZIAŁEK 14/ 09/ 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 15/ 09/ 26 r.

Kotlet z białej fasoli i warzyw, ziemniaki, surówka z białej kapusty, ogórka kiszzonego i kukurydzy 420 kcal

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



ŚRODA 16/ 09/ 26 r.

Racuchy z cukrem pudrem (cukier osobno) 517 kcal

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



CZWARTEK 17/ 09/ 26 r.

Pierś panierowana z ziemniakami puree. surówka z buraczków 460 kcal

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



PIĄTEK 18/ 09/ 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 od 300 ml do 350 ml/ os, Danie główne (skrobia od 120 do 220 gr/ os, mięso/ ryba od 100 do 120 gr/ os, surówka do 120 gr/ os.), dania mączne (naleśniki, pierogi, kluski) do 200-250 gr/ os, sosy do 60 gr/ os, deser 80 gr do 200 gr/ os

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

GASTROHOUSE – NAJLEPSZY KATERING DLA SZKÓŁ



PONIEDZIAŁEK 21/ 09/ 26 r.

Kopytka w sosie pieczeniowym, fasolka szparagowa gotowana na parze 440 kcal

Składniki: mąka **pszenna**, mąka ziemniaczana, fasolka szparagowa, sos pieczeniowy (wywar, łopatką wieprzowa, cebula, mąka ziemniaczana, ziele angielskie, pieprz, sól, papryka czerwona słodka), **jaja**, pieprz, sól



WTOREK 22/ 09/ 26 r.

Pulpet z czerwonej soczewicy w sosie koperkowym, ryż paraboliczny, surówka z białej kapusty, ogórka świeżego i kukurydzy 420 kcal

Składniki: soczewica czerwona, ryż paraboliczny, biała kapusta, wywar warzywny (woda, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz), ogórek świeży, kukurydza, śmietana roślinna (woda, olej kokosowy, białko grochu, regulator kwasowości, aromaty, cukier, sól), cebula, koper, mąka **pszenna**, czosnek, sok z cytryny, sól, pieprz



ŚRODA 23/ 09/ 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 24/ 09/ 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 25/ 09/ 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 od 300 ml do 350 ml/ os, Danie główne (skrobia od 120 do 220 gr/ os, mięso/ ryba od 100 do 120 gr/ os, surówka do 120 gr/ os.), dania mączne (naleśniki, pierogi, kluski) do 200-250 gr/ os, sosy do 60 gr/ os, deser 80 gr do 200 gr/ os

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

GASTROHOUSE – NAJLEPSZY KATERING DLA SZKÓŁ



PONIEDZIAŁEK 28/ 09/ 26 r.

Pierogi z twarogiem i ziemniakami z delikatną okrasą z cebuli, marchewka duszona 429 kcal

Składniki: ciasto (mąka **pszenna**, woda, sól), ziemniaki, **twaróg** półtłusty (**mleko** pasteryzowane, kultury bakterii), marchew, cebula, **masło** (śmietanka pasteryzowana z **mleka**, zaw. tłuszczu mlecznego 82%), papryka czerwona słodka, sól, pieprz



WTOREK 29/ 09/ 26 r.

Kurczak z warzywami w sosie napoli z kolorowym makaronem fusilli, surówka z marchewki i jabłka 422 kcal

Składniki: pierś z kurczaka, makaron **pszenny** fusilli, marchew, sos napol (pomidory w puszcze, cebula, czosnek, oliwa, zioła prowansalskie, pieprz, sól), jabłko prażone, mąka ziemniaczana, **seler**, por, oliwa z oliwek, korzeń pietruszki, imbir, sok z cytryny, sól, pieprz



ŚRODA 30/ 09/ 26 r.

Pancakes z cukrem pudrem (osobno) 517 kcal

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



CZWARTEK 01/ 10/ 26 r.

Kotlet z fasoli białej i czerwonej z ziemniakami puree, surówka z buraczków 420 kcal

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



PIĄTEK 02/ 10/ 26 r.

Nuggetsy z mintaja z ziemniakami puree, surówka z białej kapusty, ogórka świeżego i rzodkiewki 407 kcal

Składniki: filet z **mintaja**, ziemniaki, biała kapusta, ogórek świeży, rzodkiewka, **masło** (śmietanka pasteryzowana z **mleka**, zaw. tłuszczu mlecznego 82%), **mleko**, mąka **pszenna**, mąka kukurydziana, drożdże, **jaja**, olej rzepakowy, 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 od 300 ml do 350 ml/ os, Danie główne (skrobia od 120 do 220 gr/ os, mięso/ ryba od 100 do 120 gr/ os, surówka do 120 gr/ os.), dania mączne (naleśniki, pierogi, kluski) do 200-250 gr/ os, sosy do 60 gr/ os, deser 80 gr do 200 gr/ os

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