

GASTROHOUSE – NAJLEPSZY KATERING DLA SZKÓŁ

PONIEDZIAŁEK 15/ 09/ 25 r.

pieprz

Pierogi z mięsem z delikatną okrasą z cebulki, marchewka duszona 255 kcal

Składniki: ciasto (mąka **pszenna**, woda, **jaja**, sól), mięso wieprzowe, marchewka, olej rzepakowy, cebula, papryka czerwona, sok z cytryny, sól, pieprz



WTOREK 16/ 09/ 25 r.

Pierś grillowana z ziemniakami puree, surówka letnia 285 kcal

Składniki: pierś z kurczaka, ziemniaki, kapusta pekińska, kukurydza, ogórek kiszony (może zawierać **gorczycę**), papryka czerwona, **masło** (**śmietanka** pasteryzowana- z **mleka**, zaw. tłuszczu mlecznego 82%), koperek, sok z cytryny, sól, pieprz



ŚRODA 17/ 09/ 25 r.

Pancakes z cukrem pudrem (osobno) 270 kcal

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



CZWARTEK 18/ 09/ 25 r.

Gulasz wieprzowy z marchewką i groszkiem, kasza gryczana, surówka z buraczków 265 kcal

Składniki: kasza gryczana, mięso wieprzowe, buraki, wywar (woda, korpus z kurcz, march, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), groszek zielony, marchewka, olej rzepakowy, papryka mielona czerwona, czosnek, sok z cytryny, sól, pieprz



PIĄTEK 19/ 09/ 25 r.

Panierowany filec z mintaja z ziemniakami puree i koperkiem, surówka z tartego kalafiora i marchewki 230 kcal

Składniki: filec z **mintaja**, ziemniaki, kalafior, marchew, **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 22/ 09/ 25 r.

Potrawka z kurczaka z ryżem brązowym z marchewką, fasolką szparagową, kukurydzą i groszkiem 260 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 23/ 09/ 25 r.

Kotlecik pożarski z ziemniakami puree, surówka z tartego kalafiora i marchewki 270 kcal
Składniki: mięso drobiowe, ziemniaki, kalafior, 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 24/ 09/ 25 r.

Kluski leniwe z twarogiem/ sos jogurtowy (osobno) 270 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 25/ 09/ 25 r.

Roladka drobiowa z warzywami w sosie śmietanowo- koperkowym z ryżem parabolicznym, surówka z buraczków 280 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 26/ 09/ 25 r.

XXL paluszek rybny Frosta z fileta z mintaja z ziemniakami puree i koperkiem, surówka z marchewki i jabłka 250 kcal

Składniki: filet z **mintaja**, ziemniaki, marchew, jabłko, panierka sypka (mąka **pszenna**, sól, papryka mielona, kurkuma, drożdże), **masło** (śmietanka pasteryzowana z **mleka**, zaw. tłuszczu mlecznego 82%), **mleko**, żurawina, 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 29/ 09/ 25 r.

Kluski śląskie w sosie pieczeniowym, surówka z białej kapusty, ogórka kiszzonego i kukurydzy 250 kcal

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



WTOREK 30/ 09/ 25 r.

Kurczak z warzywami w sosie teryaki z makaronem fusilli trójkolorowy 250 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 01/ 10/ 25 r.

Racuchy z cukrem pudrem (cukier osobno) 270 kcal

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



CZWARTEK 02/ 10/ 25 r.

Nuggetsy drobiowe z ziemniakami puree, surówka z buraczków 285 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 03/ 10/ 25 r.

Dukaty z mintaja z ziemniakami puree, surówka z marchewki 230 kcal

Składniki: filet z **mintaja**, ziemniaki, marchew, **masło** (śmietanka pasteryzowana z **mleka**, zaw. tłuszczu mlecznego 82%), **mleko**, **śmietana** (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej), **bulka tarta** (mąka **pszenna**, drożdże, sól), **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