

GASTROHOUSE – NAJLEPSZY KATERING DLA SZKÓŁ

PONIEDZIAŁEK 06/ 10/ 25 r.

Pierogi z twarogiem i ziemniakami z delikatną okrasą z cebuli, surówka z białej kapusty, ogórka kiszzonego i kukurydzy 250 kcal



WTOREK 07/ 10/ 25 r.

Frykadelki z piersi indyka w sosie paprykowym z kaszą pęczak, surówka z marchewki 295 kcal

Składniki: pierś z indyka, kasza **pęczak**, marchew, **jaja**, **bulka tarta** (mąka **pszenna**, drożdże, sól), oliwa z oliwek, **masło** (śmietanka pasteryzowana z **mleka**, zaw. tłuszczu mlecznego 82%) sos paprykowy: wywar (woda, marchew, por, papryka trio (czerwona żółta, zielona), **śmietana** (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej), korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), mąka **pszenna**, sok z cytryny, sól, pieprz



ŚRODA 08/ 10/ 25 r.

Naleśniki z twarogiem (sos jogurtowy osobno) 275 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 09/ 10/ 25 r.

Kula drobiowa z ziemniakami puree, surówka z buraczków 270 kcal

Składniki: mięso mielone z kurczaka, 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 10/ 10/ 25 r.

XXL paluszek rybny Frosta z fileta z mintaja z ziemniakami puree i koperkiem, surówka z czerwonej kapusty z żurawiną 250 kcal

Składniki: filet z **mintaja**, ziemniaki, kapusta czerwona, 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 13/ 10/ 25 r.

Potrawka z kurczaka z kolorowym makaronem fusilli, marchewką, fasolką szparagową, kukurydzą i groszkiem zielonym 260 kcal

Składniki: mięso drobiowe, makaron **pszenny**, 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 14/ 10/ 25 r.

Frytki z kurczaka z ziemniakami puree, surówka z białej kapusty, ogórka kiszzonego i kukurydzy 285 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 15/ 10/ 25 r.

Racuchy z cukrem pudrem (cukier osobno) 270 kcal

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

CZWARTEK 16/ 10/ 25 r.

Pieczeń rzymska w sosie własnym z kaszą gryczaną, surówka z buraczków 270 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 17/ 10/ 25 r.

Filet z mintaja panierowany z ziemniakami puree i koperkiem, marchewka gotowana z groszkiem 230 kcal
Składniki: filet z **mintaja**, ziemniaki, marchew, groszek, **masło** (śmietanka pasteryzowana z **mleka**, zaw. tłuszczu mlecznego 82%), **mleko**, **bulka tarta** (mąka **pszenna**, drożdże, sól), rodzynki, **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 20/ 10/ 25 r.

Spaghetti bolognese z mięsem wieprzowo-wołowym 270 kcal

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

WTOREK 21/ 10/ 25 r.

Pulpet drobiowy w sosie koperkowym z kaszą **pęczak**, surówka z tartego kalafiora i marchewki 260 kcal

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

ŚRODA 22/ 10/ 25 r.

Pierogi z twarogiem / sos jogurtowo waniliowy (osobno) 240 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 23/ 10/ 25 r.

Pierś panierowana z ziemniakami puree, surówka z buraczków 285 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 24/ 10/ 25 r.

Dukaty z mintaja z ziemniakami puree i koperkiem, surówka z selera z rodzynkami 230 kcal

Składniki: filet z **mintaja**, ziemniaki, **seler**, **masło** (**śmietanka** pasteryzowana z **mleka**, zaw. tłuszczu mlecznego 82%), **mleko**, **bulka tarta** (mąka **pszenna**, drożdże, sól), rodzyнки, **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 27/ 10/ 25 r.

Tortellini z mięsem wieprzowym w sosie pieczeniowym, surówka wiosenna z białej kapusty papryki, kukurydzy i zielonej pietruszki 265 kcal

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

WTOREK 28/ 10/ 25 r.

Kotlecik z bójnicki w sosie letnim z cukinią i bakłażanem, kasza **pęczak** 270 kcal

Składniki: mięso wieprzowe, kasza **pęczak**, marchew, sos letni (cukinia, bakłażan, **seler**, korzeń pietruszki, por, koncentrat pomidorowy (zaw. ekstraktu nie mniej niż 32%), ryż biały, tymianek, ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz), **jaja**, sól, pieprz

ŚRODA 29/ 10/ 25 r.

Pancakes z cukrem pudrem (osobno) 270 kcal

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

CZWARTEK 30/ 10/ 25 r.

Duszony kurczak w sosie z grillowanej papryki z ryżem parabolicznym, surówka z buraczków 285 kcal

Składniki: pierś z kurczaka, ryż paraboliczny, buraki, sos paprykowy: wywar (woda, marchew, por, papryka trio (czerwona żółta, zielona), **śmietana** (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej), korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), mąka **pszenna**; oliwa z oliwek, sok z cytryny, sól, pieprz

PIĄTEK 31/ 10/ 25 r.

Medalion z łososia z ziemniakami puree i koperkiem, surówka jesienna 265 kcal

Składniki: filet z **łososia**, ziemniaki, biała kapusta, ogórek kiszony (może zawierać **gorczycę**), kukurydza, papryka czerwona, **bulka tarta** (mąka **pszenna**, sól, drożdże), **jaja**, **masło** (**śmietanka** pasteryzowana z **mleka**, zaw. tłuszczu mlecznego 82%), **mleko**, 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