

GASTROHOUSE – NAJLEPSZY KATERING DLA SZKÓŁ



PONIEDZIAŁEK 03/ 11/ 25 r.

Placuszki ziemniaczane z dresingiem jogurtowo ziołowym, marchewka duszona 440 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 04/ 11/ 25 r.

Potrawka z kurczaka w sosie serowym z kolorowym makaronem fusilli, surówka z białej kapusty i marchewki 442 kcal

Składniki: mięso drobiowe, makaron **pszenny**, biała kapusta, marchew, wywar (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), **ser mozzarella**, **śmietana** (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej), mąka ziemniaczana, papryka czerwona słodka, cukier, czosnek świeży, zielona pietruszka, sok z cytryny, pieprz, sól



ŚRODA 05/ 11/ 25 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 06/ 11/ 25 r.

Kotlecik wieprzowy z szynki z ziemniakami puree, surówka z buraczków 478 kcal

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



PIĄTEK 07/ 11/ 25 r.

Pulpet z łososia w sosie pomidorowym z ziemniakami puree i koperkiem, surówka z czerwonej kapusty z żurawiną 497 kcal

Składniki: filet z **łososia**, ziemniaki, kapusta czerwona, wywar (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), koncentrat pomidorowy (zaw. ekstraktu – nie mniej niż 32%), **masło** (śmietanka pasteryzowana z **mleka**, zaw. tłuszczu mlecznego 82%), **mleko**, **bułka tarta** (mąka **pszenna**, drożdże, sól), żurawina, **jaja**, cukier, sok z cytryny, pieprz, sól

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 **wytluszczonym** drukiem

GASTROHOUSE – NAJLEPSZY KATERING DLA SZKÓŁ



PONIEDZIAŁEK 10/ 11/ 25 r.

Kurczak w sosie beszamelowym z marchewką, groszkiem zielonym i ryżem parabolicznym, fasolka szparagowa gotowana na parze 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), mąka **pszenna**, **mleko**, **masło** (**śmietanka** pasteryzowana- z **mleka**, zaw. tłuszczu mlecznego 82%), papryka czerwona słodka, cukier, zielona pietruszka, pieprz, sól



WTOREK 11/ 11/ 24r.

DZIEŃ NIEPODLEGŁOŚCI



ŚRODA 12/ 11/ 25 r.

Racuchy z cukrem pudrem (cukier osobno) 517 kcal

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



CZWARTEK 13/ 11/ 25 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 14/ 11/ 25 r.

Filet z mintaja panierowany z ziemniakami puree i koperkiem, surówka z białej kapusty, papryki czerwonej i kukurydzy 407 kcal

Składniki: filet z **mintaja**, ziemniaki, biała kapusta, papryka czerwona, kukurydza, **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 17/ 11/ 25 r.

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

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



WTOREK 18/ 11/ 25 r.

Kotlecik pożarski w sosie koperkowym, kasza pęczak, surówka z białej kapusty, ogórka kiszzonego i kukurydzy 478 kcal

Składniki: pierś z kurczaka, kasza **pęczak**, kapusta biała, 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 19/ 11/ 25 r.

Pancakes z cukrem pudrem (osobno) 517 kcal

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



CZWARTEK 20/ 11/ 25 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 21/ 11/ 25 r.

Dukaty 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**, **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

GASTROHOUSE – NAJLEPSZY KATERING DLA SZKÓŁ



PONIEDZIAŁEK 24/ 11/ 25 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 25/ 11/ 25 r.

Medalion z kurczaka w sosie pieczeniowym, kaszą pęczak, surówka z tartego kalafiora i marchewki 504 kcal

Składniki: filet z kurczaka, **kasza pęczak**, kalafior, marchew, łopatką wieprzowa, cebula, **jaja**, bułka tarta (mąka **pszenna**, woda, drożdże), olej rzepakowy, **masło (śmietanka** pasteryzowana- z **mleka**, zaw. tłuszczu mlecznego 82%), cebula, koperek, sok z cytryny, papryka czerwona słodka, sól, pieprz



ŚRODA 26/ 11/ 25 r.

Mini pierożki z twarogiem i budyniem (sos jogurtowy osobno) 440 kcal

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



CZWARTEK 27/ 11/ 25 r.

Pieczony udziec z kurczaka z ziemniakami puree, surówka z buraczków 504 kcal

Składniki: udziec z kurczaka, ziemniaki, burak, koperek, **mleko, masło (śmietanka** pasteryzowana z **mleka**, zaw. tłuszczu mlecznego 82%), czosnek świeży, papryka czerwona słodka, sok z cytryny, sól, pieprz



PIĄTEK 28/ 11/ 25 r.

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

Składniki: filet z **łososia**, ziemniaki, **seler**, bułka 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