

GASTROHOUSE – NAJLEPSZY KATERING DLA SZKÓŁ

PONIEDZIAŁEK 04/ 05/ 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
Owoc jabłko 80 kcal

WTOREK 05/ 05/ 26 r.

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

Składniki: szynka wieprzowa, ziemniaki, kapusta biała, 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
Sok owocowy 100%

ŚRODA 06/ 05/ 26 r.

Pierogi z twarogiem i truskawkami (sos jogurtowy osobno) 440 kcal

Składniki: ciasto (mąka **pszenna**, woda, sól), truskawki, **ser twarogowy półtłusty** (**mleko** pasteryzowane, kultury bakterii), **jogurt naturalny** (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych, Lactobacillus acidophilus, Bifidobacterium lactis) cukier waniliowy, sól
Warzywo: rzodkiewka 18 kcal

CZWARTEK 07/ 05/ 26 r.

Duszona pierś z indyka w sosie serowym z ryżem parabolicznym, surówka z buraczków 422 kcal

Składniki: pierś z indyka, ryż paraboliczny, burak, oliwa z oliwek, **masło** (śmietanka pasteryzowana z **mleka**, zaw. tłuszczu mlecznego 82%) **sos serowy**: wywar (woda, marchew, por, , korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy) **ser mozzarella**, **śmietana** (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej), mąka **pszenna**; sok z cytryny, papryka czerwona słodka, sól, pieprz
Owoc gruszka 60 kcal

PIĄTEK 08/ 05/ 26 r.

Nuggetsy 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**, mąka **pszenna**, mąka kukurydziana, drożdże, **jaja**, żurawina, olej rzepakowy, koperek, sok z cytryny, sól, pieprz

Ciasto jogurtowe z truskawkami (obniżona zawartość cukru) 95 kcal

Składniki: mąka **pszenna**, **jogurt naturalny** (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych, Lactobacillus acidophilus, Bifidobacterium lactis), truskawki, cukier, **jaja**

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 11/ 05/ 26 r.

Dzień bez posiłków



WTOREK 12/ 05/ 26 r.

Dzień bez posiłków



ŚRODA 13/ 05/ 26 r.

Dzień bez posiłków



CZWARTEK 14/ 05/ 26 r.

Pierś grillowana z ziemniakami puree, surówka z buraczków 460 kcal

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

Owoc gruszka 60 kcal



PIĄTEK 15/ 05/ 26 r.

Paluszki rybne Frosta z fileta z mintaja, ziemniaki puree z koperkiem, surówka z selera z rodzynkami 407 kcal

Składniki: filet z **mintaja**, ziemniaki, **seler**, panierka sypka (mąka **pszenna**, sól, papryka mielona, kurkuma, drożdże), **masło** (śmietanka pasteryzowana z **mleka**, zaw. tłuszczu mlecznego 82%), **mleko**, rodzynki, sok z cytryny, koper, sól, pieprz

Flips truskawkowy 98 kcal

Składniki: Szczegółowy skład jest dostępny na odwrocie opakowania produktu

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 18/ 05/ 26 r.

Pierogi z mięsem z delikatną okrasą z cebulki, fasolka szparagowa gotowana na parze 440 kcal
Składniki: ciasto (mąka **pszenna**, woda, **jaja**, sól), mięso wieprzowe, fasolka szparagowa zielona, olej rzepakowy, cebula, papryka czerwona, sok z cytryny, sól, pieprz
Owoc jabłko 80 kcal



WTOREK 19/ 05/ 26 r.

Pulpet drobiowy w sosie koperkowym z kaszą pęczak, surówka z białej kapusty 460 kcal
Składniki: pierś z kureczaka, kasza **pęczak**, kapusta biała, ogórek kiszony (może zawierać **gorczycę**), kukurydza, wywar (woda, korpus z kureczaka, 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
Sok owocowy 100%



ŚRODA 20/ 05/ 26 r.

Naleśniki 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
Warzywo: rzodkiewka 18 kcal



CZWARTEK 21/ 05/ 26 r.

Pierś panierowana z ziemniakami puree, surówka z buraczków 460 kcal
Składniki: pierś z kureczaka, ziemniaki, buraki, **jaja**, **bulka tarta** (mąka **pszenna**, drożdże, sól), **masło** (**śmietanka** pasteryzowana z **mleka**, zaw. tłuszczu mlecznego 82%), koperek, sok z cytryny, sól, pieprz
Owoc gruszka 60 kcal



PIĄTEK 22/ 05/ 26 r.

Dukaty z mintaja z ziemniakami puree, surówka z marchewki z jabłkiem 407 kcal
Składniki: filet z **mintaja**, ziemniaki, marchew, jabłko prażone, **masło** (**śmietanka** pasteryzowana z **mleka**, zaw. tłuszczu mlecznego 82%), **mleko**, **bulka tarta** (mąka **pszenna**, drożdże, sól), **jaja**, sok z cytryny, sól, pieprz
Ciasto czekoladowe z wiśnią (obniżona zawartość cukru) 95 kcal
Składniki: mąka **pszenna**, **mleko**, kakao, wiśnie, regulator kwasowości, **jaja**, olej rzepakowy

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 25/ 05/ 26 r.

Kopytka w sosie pieczeniowym z surówką wiosenną 440 kcal

Składniki: mąka **pszenna**, mąka ziemniaczana, kapusta biała, ogórek świeży, papryka czerwona, kukurydza, sos pieczeniowy (wywar, łopatka wieprzowa, cebula, mąka ziemniaczana, ziele angielskie, pieprz, sól, papryka czerwona słodka), **jaja**, pieprz, sól

Owoc jabłko 80 kcal



WTOREK 26/ 05/ 26 r.

Kotlecik zbjnicki w sosie letnim z cukinią i bakłażanem, kasza pęczak 478 kcal

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

Sok owocowy 100%



ŚRODA 27/ 05/ 26 r.

Pancakes z cukrem pudrem (osobno) 517 kcal

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

Warzywo: marchewka 41 kcal



CZWARTEK 28/ 05/ 26 r.

Gulasz wieprzowy z marchewką i groszkiem, kasza gryczana, surówka z buraczków 477 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

Owoc gruszka 45 kcal



PIĄTEK 29/ 05/ 26 r.

Kotlecik z łososia z ziemniakami puree z koperkiem, surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem 497 kcal

Składniki: filet z **łososia**, ziemniaki, czerwona kapusta, **bulka tarta** (mąka **pszenna**, sól, drożdże), **jaja**, jabłko, **masło** (**śmietanka** pasteryzowana, zaw. Tłusz mlecznego 82%), **mleko**, żurawina suszona, koperkek., sok z cytryny, sól, pieprz

Chrupki kukurydziane Sante 130 kcal (porcja)

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