

GASTROHOUSE – NAJLEPSZY KATERING DLA SZKÓŁ

PONIEDZIAŁEK 01/ 06/ 26 r.

Placuszki ziemniaczane z dresingiem jogurtowo ziołowym, fasolka szparagowa gotowana na parze 315 kcal
Składniki: ziemniaki, marchew, cebula, mąka **pszenna**, jaja, **jogurt naturalny** (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych, Lactobacillus acidophilus , Bifidobacterium lactis), olej rzepakowy, zioła prowansalskie, sól, pieprz
Owoc jabłko 80 kcal

WTOREK 02/ 06/ 26 r.

Pierś grillowana z ziemniakami puree, surówka wiosenna 460 kcal
Składniki: pierś z kurczaka, ziemniaki, biała kapusta, ogórek świeży, kukurydza, **masło** (śmietanka pasteryzowana- z **mleka**, zaw. tłuszczu mlecznego 82%), **mleko**, koperek, papryka czerwona słodka, sok z cytryny, sól, pieprz
Sok owocowy 100%

ŚRODA 03/ 06/ 26 r.

Pierogi z twarogiem i jagodami (sos jogurtowy osobno) 440 kcal
Składniki: ciasto (mąka **pszenna**, woda, sól), jagody, **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 04/ 06/ 26 r.

BOŻE CIAŁO

PIĄTEK 05/ 06/ 26 r.

DZIEŃ WOLNY

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 08/ 06/ 26 r.

Krokiot z szynką i serem, marchewka duszona 440 kcal

Składniki: naleśnik (woda, mąka **pszenna**, **jaja**, sól), **ser żółty**, marchewka, wędlina wieprzowa (mięso z szynki wieprzowej, naturalne aromaty, sól, przyprawy) **tarta bułka** (mąka **pszenna**, drożdże, sól), cebula, zielona pietruszka, sól, pieprz

Owoc jabłko 80 kcal

WTOREK 09/ 06/ 26 r.

Frytki z kurczaka z ziemniakami puree, surówka z białej kapusty i ogórka kiszzonego 504 kcal

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

Sok owocowy 100%

ŚRODA 10/ 06/ 26 r.

Racuchy z cukrem pudrem (cukier osobno) 517 kcal

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

Warzywo: marchewka 41 kcal

CZWARTEK 11/ 06/ 26 r.

Gulasz meksykański z mięsem wieprzowym, kukurydzą, papryką trio i fasolką szparagową, kasza bulgur, surówka z buraczków 477 kcal

Składniki: kasza **bulgur**, mięso wieprzowe mielone, buraki, fasolka szparagowa, papryka trio, kukurydza, wywar (woda, korpus z kurcz, march, por, **seler**, korzeń pietr, ziele angielskie, liść laurowy), mąka **pszenna**, olej rzepakowy, papryka mielona, czosnek, sok z cytryny, sól, pieprz

Owoc gruszka 60 kcal

PIĄTEK 12/ 06/ 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**, 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 15/ 06/ 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, cukier, bazylija, oregano, sól, pieprz

Owoc jabłko 80 kcal

WTOREK 16/ 06/ 26 r.

Pulpet drobiowy w sosie koperkowym z kaszą pęczak, surówka z marchewki z jabłkiem 460 kcal

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

Sok owocowy 100%

ŚRODA 17/ 06/ 26 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

Warzywo: rzodkiewka 18 kcal

CZWARTEK 18/ 06/ 26 r.

Pierś panierowana z ziemniakami puree, surówka z buraczków 460 kcal

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

Owoc gruszka 60 kcal

PIĄTEK 19/ 06/ 26 r.

Dukaty z mintaja z ziemniakami puree, surówka z selera z rodzynkami 407 kcal

Składniki: filet z **mintaja**, ziemniaki, **seler**, **masło** (śmietanka pasteryzowana z **mleka**, zaw. tłuszczu mlecznego 82%), **mleko**, **bulka tarta** (mąka **pszenna**, drożdże, sól), rodzynki, **jaja**, 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