

## GASTROHOUSE – NAJLEPSZY KATERING DLA SZKÓŁ



### PONIEDZIAŁEK 07/ 09/ 26 r.

Pierogi z mięsem z delikatną okrasą z cebulki, marchewka duszona 440 kcal

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

Owoc jabłko 45 kcal



### WTOREK 08/ 09/ 26 r.

Sznyceł z cieciorzki i zielonych warzyw z ziemniakami puree, surówka wiosenna 420 kcal

Składniki: ciecierzycza, ziemniaki, brokuły, fasolka szparagowa, groszek zielony, szpinak, biała kapusta, marchew, **bulka tarta** (mąka **pszenna**, drożdże, sól), **mleko**, **masło** (śmietanka pasteryzowana z **mleka**, zaw. tłuszczu mlecznego 82%), koperek, sok z cytryny, sól, pieprz

Sok owocowy 100%



### ŚRODA 09/ 09/ 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: marchewka 41 kcal



### CZWARTEK 10/ 09/ 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 nektarynka 45 kcal



### PIĄTEK 11/ 09/ 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

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 od 300 ml do 350 ml/ os, Danie główne (skrobia od 120 do 220 gr/ os, mięso/ ryba od 100 do 120 gr/ os, surówka do 120 gr/ os.), dania mączne (naleśniki, pierogi, kluski) do 200-250 gr/ os, sosy do 60 gr/ os, deser 80 gr do 200 gr/ os

Alergeny znajdują się w składnikach dań **wytłuszczonym** drukiem

## GASTROHOUSE – NAJLEPSZY KATERING DLA SZKÓŁ



### PONIEDZIAŁEK 14/ 09/ 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 45 kcal



### WTOREK 15/ 09/ 26 r.

Kotlet z białej fasoli i warzyw, ziemniaki, surówka z białej kapusty, ogórka kiszzonego i kukurydzy 420 kcal

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

Sok owocowy 100%



### ŚRODA 16/ 09/ 26 r.

Racuchy z cukrem pudrem (cukier osobno) 517 kcal

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

Warzywo: rzodkiewka 18 kcal



### CZWARTEK 17/ 09/ 26 r.

Pierś panierowana z ziemniakami puree. surówka z buraczków 460 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

Owoc nektarynka 45 kcal



### PIĄTEK 18/ 09/ 26 r.

Filet z mintaja panierowany z ziemniakami puree i koperkiem, 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**, koper, **bulka tarta** (mąka **pszenna**, drożdże, sól), żurawina, sok z cytryny, sól, pieprz

Tradycyjny sernik wiedeński o obniżonej zawartości cukru 85 kcal

Składniki: mąka **pszenna**, **twaróg** (**mleko** pasteryzowane, kultury bakterii), **jaja**, **masło** (śmietanka pasteryzowana z **mleka**, zaw. tłuszczu mlecznego 82%), proszek do pieczenia (może zawierać mąkę **pszenną**), cukier

## 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 od 300 ml do 350 ml/ os, Danie główne (skrobia od 120 do 220 gr/ os, mięso/ ryba od 100 do 120 gr/ os, surówka do 120 gr/ os.), dania mączne (naleśniki, pierogi, kluski) do 200-250 gr/ os, sosy do 60 gr/ os, deser 80 gr do 200 gr/ os

Alergeny znajdują się w składnikach dań **wytłuszczonym** drukiem

## GASTROHOUSE – NAJLEPSZY KATERING DLA SZKÓŁ



### PONIEDZIAŁEK 21/ 09/ 26 r.

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

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

Owoc jabłko 45 kcal



### WTOREK 22/ 09/ 26 r.

Pulpet z czerwonej soczewicy w sosie koperkowym, ryż paraboliczny, surówka z białej kapusty, ogórka świeżego i kukurydzy 420 kcal

Składniki: soczewica czerwona, ryż paraboliczny, biała kapusta, wywar warzywny (woda, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz), ogórek świeży, kukurydza, śmietana roślinna (woda, olej kokosowy, białko grochu, regulator kwasowości, aromaty, cukier, sól), cebula, koper, mąka **pszenna**, czosnek, sok z cytryny, sól, pieprz

Sok owocowy 100%



### ŚRODA 23/ 09/ 26 r.

Kluski leniwe z twarogiem/ sos jogurtowy (osobno) 440 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

Warzywo: marchewka 41 kcal



### CZWARTEK 24/ 09/ 26 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

Owoc nektarynka 45 kcal



### PIĄTEK 25/ 09/ 26 r.

Paluszki rybne Frosta z fileta 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**, panierka sypka (mąka **pszenna**, sól, papryka mielona, kurkuma, drożdże), **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 od 300 ml do 350 ml/ os, Danie główne (skrobia od 120 do 220 gr/ os, mięso/ ryba od 100 do 120 gr/ os, surówka do 120 gr/ os.), dania mączne (naleśniki, pierogi, kluski) do 200-250 gr/ os, sosy do 60 gr/ os, deser 80 gr do 200 gr/ os

Alergeny znajdują się w składnikach dań **wytłuszczonym** drukiem

## GASTROHOUSE – NAJLEPSZY KATERING DLA SZKÓŁ



### PONIEDZIAŁEK 28/ 09/ 26 r.

Pierogi z twarogiem i ziemniakami z delikatną okrasą z cebuli, marchewka duszona 429 kcal

Składniki: ciasto (mąka **pszenna**, woda, sól), ziemniaki, **twaróg** półtłusty (**mleko** pasteryzowane, kultury bakterii), marchew, cebula, **masło** (śmietanka pasteryzowana z **mleka**, zaw. tłuszczu mlecznego 82%), papryka czerwona słodka, sól, pieprz

Owoc jabłko 45 kcal



### WTOREK 29/ 09/ 26 r.

Kurczak z warzywami w sosie napoli z kolorowym makaronem fusilli, surówka z marchewki i jabłka 422 kcal

Składniki: pierś z kurczaka, makaron **pszenny** fusilli, marchew, sos napoli (pomidory w puszcze, cebula, czosnek, oliwa, zioła prowansalskie, pieprz, sól), jabłko prażone, mąka ziemniaczana, **seler**, por, oliwa z oliwek, korzeń pietruszki, imbir, sok z cytryny, sól, pieprz

Sok owocowy 100%



### ŚRODA 30/ 09/ 26 r.

Pancakes z cukrem pudrem (osobno) 517 kcal

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

Warzywo: rzodkiewka 18 kcal



### CZWARTEK 01/ 10/ 26 r.

Kotlet z fasoli białej i czerwonej z ziemniakami puree, surówka z buraczków 420 kcal

Składniki: fasola biała, fasola czerwona, 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

Owoc nektarynka 60 kcal



### PIĄTEK 02/ 10/ 26 r.

Nuggetsy z mintaja z ziemniakami puree, surówka z białej kapusty, ogórka świeżego i rzodkiewki 407 kcal

Składniki: filet z **mintaja**, ziemniaki, biała kapusta, ogórek świeży, rzodkiewka, **masło** (śmietanka pasteryzowana z **mleka**, zaw. tłuszczu mlecznego 82%), **mleko**, mąka **pszenna**, mąka kukurydziana, drożdże, **jaja**, olej rzepakowy, koperek, sok z cytryny, sól, pieprz

Ciasto czekoladowe z wiśnią (obniżona zawartość cukru) 85 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 od 300 ml do 350 ml/ os, Danie główne (skrobina od 120 do 220 gr/ os, mięso/ ryba od 100 do 120 gr/ os, surówka do 120 gr/ os.), dania mączne (naleśniki, pierogi, kluski) do 200-250 gr/ os, sosy do 60 gr/ os, deser 80 gr do 200 gr/ os

Alergeny znajdują się w składnikach dań **wytłuszczonym** drukiem