

GASTROHOUSE – NAJLEPSZY CATERING DLA SZKÓŁ



PONIEDZIAŁEK 05/ 10/ 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

Warzywo rzodkiewka 45 kcal



WTOREK 06/ 10/ 26 r.

Pierś panierowana z ziemniakami puree, surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzy i kiszzonego ogórka 460 kcal

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

Sok owocowy 100%



ŚRODA 07/ 10/ 26 r.

Pierogi z twarogiem (sos jogurtowy osobno) 440 kcal

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

Owoc banan 95 kcal



CZWARTEK 08/ 10/ 26 r.

Gulasz z ciecierzycy z papryką czerwoną, kukurydzą i fasolką szparagową, kasza bulgur, surówka z buraczków 450 kcal

Składniki: kasza **bulgur**, ciecioraka, buraki, fasolka szparagowa, papryka czerwona, kukurydza, wywar warzywny (woda, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz), koncentrat pomidorowy (zaw. ekstraktu- nie mniej niż 32%), mąka **pszenna**, olej rzepakowy, papryka mielona, czosnek, sok z cytryny, sól, pieprz

Owoc gruszka 60 kcal



PIĄTEK 09/ 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

Baton flips kakaowo bananowy 89 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 CATERING DLA SZKÓŁ

PONIEDZIAŁEK 12/ 10/ 26 r.

Pyzy z mięsem z delikatną okrasą z cebuli, fasolka szparagowa gotowana na parze 440 kcal

Składniki: ciasto (mąka **pszenna**, woda, **jaja**, sól), mięso wieprzowe, fasolka szparagowa zielona, cebula, olej rzepakowy, papryka czerwona słodka, czosnek, sól, pieprz

Owoc jabłko 80 kcal

WTOREK 13/ 10/ 26 r.

Pulpet z czerwonej soczewicy z warzywami w sosie napoli, ryż paraboliczny, surówka z białej kapusty, ogórka kiszzonego 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), koncentrat pomidorowy (zaw. ekstraktu- nie mniej niż 32%), ogórek kiszony (może zawierać **gorczycę**), kukurydza, marchew, 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 14/ 10/ 26 r.

Dzień Edukacji Narodowej

CZWARTEK 15/ 10/ 26 r.

Nuggetsy drobiowe z ziemniakami puree, surówka z buraczków 285 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

Owoc gruszka 60 kcal

PIĄTEK 16/ 10/ 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

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 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 CATERING DLA SZKÓŁ



PONIEDZIAŁEK 19/ 10/ 26 r.

Potrawka z kurczaka z marchewką, fasolką, kukurydzą i groszkiem, kolorowy makaron fusilli 422 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, sok z cytryny, zielona pietruszka, pieprz, sól

Warzywo rzodkiewka 20 kcal



WTOREK 20/ 10/ 26 r.

Pierś grillowana z ziemniakami puree, surówka letnia 460 kcal

Składniki: pierś z kurczaka, ziemniaki, kapusta pekińska, kukurydza, ogórek świeży, papryka czerwona, **masło** (**śmietanka** pasteryzowana- z **mleka**, zaw. tłuszczu mlecznego 82%), koperek, sok z cytryny, sól, pieprz

Sok owocowy 100%



ŚRODA 21/ 10/ 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

Owoc banan 95 kcal



CZWARTEK 22/ 10/ 26 r.

Gołąbki warzywne z cieciorą w sosie pomidorowym z kaszą gryczaną, marchew duszona 450 kcal

Składniki: cieciora, kasza gryczana, kapusta, marchew, wywar warzywny (woda, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz), przecier pomidorowy (zaw. ekstraktu nie mniej niż 32%), mąka **pszenna**, sól, pieprz

Owoc gruszka 60 kcal



PIĄTEK 23/ 10/ 26 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

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 CATERING DLA SZKÓŁ



PONIEDZIAŁEK 26/ 10/ 26 r.

Pierogi z białą fasolą i warzywami z delikatną okrasą z cebulki, marchewka duszona 420 kcal

Składniki: ciasto (mąka **pszenna**, woda, siemię lniane, sól), fasola biała, brokuły, marchewka, kalafior, olej rzepakowy, cebula, papryka czerwona, sok z cytryny, sól, pieprz

Owoc jabłko 80 kcal



WTOREK 27/ 10/ 26 r.

Kotlecik pożarski z ziemniakami puree, surówka z białej kapusty i marchewki 478 kcal

Składniki: mięso drobiowe, ziemniaki, kapusta biała, marchew, 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 28/ 10/ 26 r.

Pancakes z cukrem pudrem (osobno) 517 kcal

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

Owoc banan 95 kcal



CZWARTEK 29/ 10/ 26 r.

Schab panierowany z ziemniakami puree. surówka z buraczków 440 kcal

Składniki: schab wieprzowy, 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 30/ 10/ 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

Ciasto kokosowe z ananasem 115 kcal (porcja)

Składniki: mąka **pszenna**, ananas, **mleko**, kakao w proszku, wiórki kokosowe, 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 (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