

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
Gramatura: makaron 220-250 g, mięso w sosie: 140-150 g, sos 150-200 ml, owoc 90-120 g, warzywo 40-70 g

Owoc jabłko 80 kcal

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
Gramatura: mięso 160-180 g, ziemniaki 220-250 g, surówka 80-100 g

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
Gramatura: pierogi 230-260 g, sos jogurtowy 50-80 ml, owoc 80-120 g, warzywo 40-70 g

Warzywo marchewka 40 kcal

Owoc banan 105 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**, cieciora, 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
Gramatura: cieciora w sosie 140-150 g, kasza bulgur 220-250 g, sos 150-250 ml, surówka 80-100 g, owoc 80-120 g

Owoc gruszka 65 kcal



PIĄTEK 09/ 10/ 26 r.

Pulpety z morszczuka w sosie pomidorowym z ziemniakami puree, surówka z białej kapusty, ogórka świeżego i rzodkiewki 407 kcal

Składniki: filet z **morszczuka**, ziemniaki, biała kapusta, sos: wywar (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), przecier pomidorowy (zaw. ekstraktu nie mniej niż 32%), mąka **pszenna**, sól, pieprz; ogórek świeży, rzodkiewka, **masło** (**śmietanka** pasteryzowana z **mleka**, zaw. tłuszczu mlecznego 82%), **mleko**, mąka kukurydziana, drożdże, **jaja**, olej rzepakowy, koperek, sok z cytryny, sól, pieprz
Gramatura: pulpety 160-180 g, ziemniaki 220-250 g, sos 150-250 ml, surówka 80-100 g, baton 25 g

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

GASTROHOUSE – NAJLEPSZY CATERING DLA SZKÓŁ



PONIEDZIAŁEK 12/ 10/ 26 r.

Gulasz wieprzowy z warzywami, kluski śląskie, fasolka szparagowa gotowana na parze 440 kcal

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

Gramatura: mięso w sosie 140-150 g, kluski 220-250 g, sos 150-250 ml, fasolka szparagowa 80-100 g, owoc 80-120 g

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

Gramatura: pulpet 160-180 g, ryż paraboliczny 220-250 g, sos 150-250 ml, surówka 80-100 g,

Sok owocowy 100%



ŚRODA 14/ 10/ 26 r.

Racuchy z cukrem pudrem (cukier osobno) 517 kcal

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

Gramatura: racuchy 240-290 g, cukier puder 5-10 g, warzywo 40-70 g

Warzywo: rzodkiewka 18 kcal

Jogurt naturalny 150 ml



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

Gramatura: mięso 160-180 g, ziemniaki 220-250 g, surówka 80-100 g, owoc 80-120 g

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

Gramatura: ryba 160-180 g, ziemniaki 220-250 g, surówka 80-100 g, owoc 80-120 g

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. 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

Gramatura: makaron 220-250 g, mięso w sosie: 140-150 g, sos 150-200 ml, owoc 90-120 g, warzywo 40-70 g

Owoc jabłko 80 kcal

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

Gramatura: mięso 160-180 g, ziemniaki 220-250 g, surówka 80-100 g

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

Gramatura: naleśniki 300-330 g, sos jogurtowy 50-80 ml, owoc 80-120 g, warzywo 40-70 g

Warzywo: marchewka 41 kcal

Owoc banan 105 kcal



CZWARTEK 22/ 10/ 26 r.

Gołąbki warzywne z cieciorą w sosie pomidorowym z ziemniakami puree, marchew duszona 450 kcal

Składniki: cieciora, ziemniaki, kapusta, marchew, kalafior, 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

Gramatura: gołąbki 160-180 g, ziemniaki 220-250 g, sos 150-250 ml, surówka 80-100 g, owoc 80-120 g, warzywo 80-100 g

Owoc gruszka 60 kcal



PIĄTEK 23/ 10/ 26 r.

Kotlecik z łososia z ziemniakami puree, surówka z buraczków 407 kcal

Składniki: filet z **łososia**, ziemniaki, buraki, **masło** (**śmietanka** pasteryzowana z **mleka**, zaw. tłuszczu mlecznego 82%), **mleko**, **bulka tarta** (mąka **pszenna**, drożdże, sól), **jaja**, sok z cytryny, sól, pieprz

Gramatura: kotlecik 160-180 g, ziemniaki 220-250 g, surówka 80-100 g,

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.
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
Gramatura: pierogi 230-260 g, owoc 80-120 g, marchew 80-100 g, okrasa 10-15 g,

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

Gramatura: mięso 160-180 g, ziemniaki 220-250 g, surówka 80-100 g, owoc 80-120 g

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

Gramatura: pancakes 240-290 g, cukier puder 5-10 g, warzywo 40-70 g

Warzywo: rzodkiewka 18 kcal

Jogurt naturalny 150 ml



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

Gramatura: mięso 160-180 g, ziemniaki 220-250 g, surówka 80-100 g, owoc 80-120 g

Owoc gruszka 60 kcal



PIĄTEK 30/ 10/ 26 r.

Kotlecik z dorsza, ziemniaki puree z koperkiem, surówka z selera z rodzynekami 407 kcal

Składniki: filet z **dorsza**, ziemniaki, **seler**, **bulka tarta** (mąka **pszenna**, drożdże, sól), **masło** (śmietanka pasteryzowana z **mleka**, zaw. tłuszczu mlecznego 82%), **mleko**, rodzynek, sok z cytryny, koper, sól, pieprz

Gramatura: kotlecik 160-180 g, ziemniaki 220-250 g, surówka 80-100 g, ciasto 40-60 g

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