GASTROHOUSE – NAJLEPSZY CATERING DLA SZKÓŁ

PONIEDZIAŁEK 02/ 11/ 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

Warzywo: marchewka 41 kcal

Owoc jabłko 80 kcal

WTOREK 03/ 11/ 26 r.

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

Składniki: pierś z kurczaka, ziemniaki, kapusta pekińska, kukurydza, ogórek kiszony (może zawierać **gorczycę**), **jaja**, **bułka 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 04/ 11/ 26 r.

Placuszki z jagodami (cukier puder osobno) 417 kcal

Składniki: mąka **pszenna**, **maślanka** (**maślanka, mleko,** żywe kultury bakterii mlekowych), **jaja**, jagoda, olej roślinny rzepakowy, cukier puder, sól

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

Warzywo: rzodkiewka 18 kcal

Jogurt naturalny 150 ml

CZWARTEK 05/ 11/ 26 r.

Gulasz meksykański strączkowy z kukurydzą, papryką trio, fasolą czerwoną i pomidorami pelati, ryż paraboliczny, surówka z buraczków 450 kcal

Składniki: ryż paraboliczny, soczewica, ciecierzyca, buraki, fasolka szparagowa, papryka trio, kukurydza, wywar warzywny (woda, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz), cebula, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, papryka mielona, czosnek, sok z cytryny, sól, pieprz

Gramatura: warzywa w sosie 150-180 g, ryż paraboliczny 220-250 g, sos 150-250 ml, surówka 80-100 g, owoc 80-120 g

Owoc gruszka 65 kcal

PIĄTEK 06/ 11 / 26 r.

Pulpety z morszczuka w sosie pomidorowym z ziemniakami puree, surówka z selera z rodzynkami 407 kcal

Składniki: filet z **morszczuka**, ziemniaki, **seler,** sos: wywar (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), przecier pomidorowy (zaw. ekstraktu nie mniej niż 32%), rodzynki, mąka **pszenna**, sól, pieprz; **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.

Gramatury wyliczone wg zapotrzebowania na energię dla szkolnej grupy wiekowej:

zupa: 300-350 ml, danie główne: skrobia 220-250 gram, mięso/ryba 100-120 gram, surówka 80-100 gram, dania mączne 220-250 gram, sos do 60-120 ml, deser 80-120 gram)

Alergeny znajdują się w składnikach dań wytłuszczonym drukiem

- danie wegańskie (nie zawiera składników pochodzenia zwierzęcego)

GASTROHOUSE – NAJLEPSZY CATERING DLA SZKÓŁ

PONIEDZIAŁEK 09/ 11/ 26 r.

Mini pulpeciki drobiowe w sosie pieczeniowym, kasza pęczak, surówka z białej kapusty, ogórka świeżego i rzodkiewki 460 kcal

Składniki: mięso drobiowe, kasza **pęczak**, biała kapusta, ogórek świeży, rzodkiewka, łopatka wieprzowa, cebula, **bułka tarta** (mąka **pszenna,** drożdże, sól**), jaja,** papryka czerwona słodka, mąka **pszenna**, sok z cytryny, czosnek, sól

Gramatura: pulpeciki 170-180 g, sos 150-250 ml, kasza pęczak 220-250 g, surówka 80-100 g, owoc 80-120 g

Owoc jabłko 80 kcal

WTOREK 10/ 11/ 26 r.

Kurczak w sosie słodko kwaśnym z ryżem parabolicznym, surówka z marchewki 422 kcal

Składniki: pierś z kurczaka, ryż paraboliczny, marchew, ananas, por, papryka czerwona, sos sojowy **(soja),** przecier pomidorowy (zaw. ekstraktu – nie mniej niż 32%), oliwa z oliwek, korzeń pietruszki, imbir, czosnek, sól, pieprz, sok z cytryny

Gramatura: mięso 170-180 g, sos 250-300 g, ryż paraboliczny 220-250 g, surówka 80-100 g

Sok owocowy 100%

ŚRODA 11/ 11/ 26 r.

ŚWIĘTO NIEPODLEGŁOŚCI

CZWARTEK 12/ 11/ 26 r.

Pierogi z białą fasolą i warzywami z delikatną okrasą z cebulki, surówka z buraczków 420 kcal

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

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

Owoc gruszka 65 kcal

PIĄTEK 13/ 11/ 26 r.

Kotlecik z dorsza z ziemniakami puree, surówka z czerwonej kapusty z żurawiną 407 kcal

Składniki: filet z **dorsza**, ziemniaki, czerwona kapusta, **masło** (śmietanka pasteryzowana z **mleka**, zaw. tłuszczu mlecznego 82%)**, mleko, bułka tarta** (mąka **pszenna,** drożdże, sól)**, jaja,** żurawina, sok z cytryny, sól, pieprz

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

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:

zupa: 300-350 ml, danie główne: skrobia 220-250 gram, mięso/ryba 100-120 gram, surówka 80-100 gram, dania mączne 220-250 gram, sos do 60-120 ml, deser 80-120 gram)

Alergeny znajdują się w składnikach dań wytłuszczonym drukiem

- danie wegańskie (nie zawiera składników pochodzenia zwierzęcego)

GASTROHOUSE – NAJLEPSZY CATERING DLA SZKÓŁ

PONIEDZIAŁEK 16/ 11/ 26 r.

Krokiet z szynką i serem, marchewka duszona 440 kcal

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

Gramatura: krokiety 300-320 g, marchewka 80-100 g, owoc 80-120 g

Owoc jabłko 80 kcal

WTOREK 17/ 11/ 26 r.

Pierś grillowana z ziemniakami puree, surówka letnia 460 kcal

Składniki: pierś z kurczaka, ziemniaki, kapusta pekińska, kukurydza, ogórek kiszony (może zawierać **gorczycę**), 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 18/ 11/ 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

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

Owoc banan 95 kcal

Warzywo: marchewka 41 kcal

CZWARTEK 19/ 11/ 26 r.

Gołąbki warzywne z cieciorką w sosie pomidorowym z ziemniakami puree 450 kcal

Składniki: cieciorka, 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, owoc 80-120 g, warzywo 40-70 g

Warzywo rzodkiewka 45 kcal

Owoc gruszka 65 kcal

PIĄTEK 20/ 11/ 26 r.

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

Gramatura: nuggetsy 160-180 g, ziemniaki 220-250 g, surówka 80-100 g, chrupki 50 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.

Gramatury wyliczone wg zapotrzebowania na energię dla szkolnej grupy wiekowej:

zupa: 300-350 ml, danie główne: skrobia 220-250 gram, mięso/ryba 100-120 gram, surówka 80-100 gram, dania mączne 220-250 gram, sos do 60-120 ml, deser 80-120 gram)

Alergeny znajdują się w składnikach dań wytłuszczonym drukiem

- danie wegańskie (nie zawiera składników pochodzenia zwierzęcego)

GASTROHOUSE – NAJLEPSZY CATERING DLA SZKÓŁ

PONIEDZIAŁEK 23/ 11/ 26 r.

Potrawka z kurczaka z ryżem brązowym z marchewką, fasolką szparagową, kukurydzą i groszkiem 422 kcal

Składniki: mięso drobiowe, ryż brązowy, fasolka szparagowa, marchew, groszek, wywar (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), kukurydza, papryka czerwona słodka, cukier, zielona pietruszka, pieprz, sól

Gramatura: ryż brązowy 220-250 g, mięso w sosie: 140-150 g, sos z warzywami 180-250 ml, owoc 90-120 g, warzywo 40-70 g

Warzywo: marchewka 41 kcal

Owoc jabłko 80 kcal

WTOREK 24/ 11/ 26 r.

Drobiowe frytki z ziemniakami puree, surówka z marchewki 504 kcal

Składniki: mięso drobiowe, ziemniaki, marchew, cebula, **masło** (śmietanka pasteryzowana z **mleka**, zaw. tłuszczu mlecznego 82%)**, mleko**, **bułka tarta** (mąka **pszenna,** drożdże, sól**)**, czosnek, sok z cytryny, sól, pieprz

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

Sok owocowy 100%

ŚRODA 25/ 11/ 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 jogurtowy50-80 ml, owoc 80-120 g, warzywo 40-70 g

Owoc banan 95 kcal

Warzywo rzodkiewka 45 kcal

CZWARTEK 26/ 11/ 26 r.

Sznycel z cieciorki i zielonych warzyw z ziemniakami puree, surówka z buraczków 420 kcal

Składniki: ciecierzyca, ziemniaki, buraki, fasolka szparagowa, brokuły, szpinak, cebula, **bułka tarta (**mąka **pszenna,** drożdże, sól**)**, czosnek, sok z cytryny, sól, pieprz

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

Owoc gruszka 65 kcal

PIĄTEK 27/ 11/ 26 r.

Filet z mintaja panierowany z ziemniakami puree i koperkiem, surówka z selera z rodzynkami 407 kcal

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

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

Tradycyjny sernik wiedeński o obniżonej zawartości cukru

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

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:

zupa: 300-350 ml, danie główne: skrobia 220-250 gram, mięso/ryba 100-120 gram, surówka 80-100 gram, dania mączne 220-250 gram, sos do 60-120 ml, deser 80-120 gram)

Alergeny znajdują się w składnikach dań wytłuszczonym drukiem

- danie wegańskie (nie zawiera składników pochodzenia zwierzęcego)

GASTROHOUSE – NAJLEPSZY CATERING DLA SZKÓŁ

PONIEDZIAŁEK 30/ 11/ 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

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

Owoc jabłko 80 kcal

WTOREK 01/ 12/ 26 r.

Nuggetsy drobiowe z ziemniakami puree, surówka z białej kapusty i ogórka kiszonego 422 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

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

Sok owocowy 100%

ŚRODA 02/ 12/ 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: marchewka 41 kcal

Jogurt naturalny 150 ml

CZWARTEK 03/ 12/ 26 r.

Kotlecik brokułowo szpinakowy z soczewicą, ziemniaki puree, surówka z buraczków 450 kcal

Składniki: soczewica czerwona, ziemniaki, buraki, brokuły, szpinak, cebula, **bułka tarta (**mąka **pszenna,** drożdże, sól**)**, czosnek, sok z cytryny, sól, pieprz

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

Owoc gruszka 65 kcal

PIĄTEK 04/ 12/ 26 r.

Medalion z łososia z ziemniakami puree, surówka z marchewki i selera 407 kcal

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

Gramatura: medalion 160-180 g, ziemniaki 220-250 g, 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.

Gramatury wyliczone wg zapotrzebowania na energię dla szkolnej grupy wiekowej:

zupa: 300-350 ml, danie główne: skrobia 220-250 gram, mięso/ryba 100-120 gram, surówka 80-100 gram, dania mączne 220-250 gram, sos do 60-120 ml, deser 80-120 gram)

Alergeny znajdują się w składnikach dań wytłuszczonym drukiem

- danie wegańskie (nie zawiera składników pochodzenia zwierzęcego)