

## GASTROHOUSE – NAJLEPSZY KATERING DLA SZKÓŁ

**PONIEDZIAŁEK 06/ 04/ 26 r.**

## PONIEDZIAŁEK WIELKANOCNY

**WTOREK 07/ 04/ 26 r.**

**Zupa pomidorowa z makaronem, warzywami i zieloną pietruszką 350 kcal**

Składniki: wywar (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), **makaron** (mąka **pszenna**), marchew, koncentrat pomidorowy (zaw. ekstraktu – nie mniej niż 32%), **śmietana** (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej), zielona pietruszka, sól, pieprz.

**Potrąwka z kurczaka z ryżem parabolicznym z marchewką, fasolką szparagową, kukurydzą i groszkiem 422 kcal**

Składniki: mięso drobiowe, ryż paraboliczny, 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

**ŚRODA 08/ 04/ 26 r.**

**Zupa wiejska z warzywami, ziemniakami, mięsem wieprzowym, zielonym groszkiem i pietruszką 350 kcal**

Składniki: wywar (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), mięso mielone wieprzowe, ziemniaki, marchew, groszek zielony, mąka **pszenna**, **śmietana** (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej), papryka czerwona słodka, zielona pietruszka, sól, pieprz

**Placuszki z jagodami (cukier puder osobno) 440 kcal**

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

**CZWARTEK 09/ 04/ 26 r.**

**Zupa kalafiorowa z ziemniakami, warzywami i zieloną pietruszką 252 kcal**

Składniki: wywar (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), kalafior różyczki, ziemniaki, marchew, **śmietana** (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej), zielona pietruszka, sól, pieprz

**Pulpet drobiowy w sosie pomidorowym z kaszą pęczak, surówka z buraczków 460 kcal**

Składniki: pierś z kurczaka, kasza **pęczak**, buraki, wywar (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), koncentrat pomidorowy (zaw. ekstraktu – nie mniej niż 32%), **śmietana** (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej), cebula, mąka **pszenna**, **jaja**, czosnek, sok z cytryny, sól, pieprz

**PIĄTEK 10/ 04/ 26 r.**

**Zupa z czerwonej soczewicy z warzywami, ziemniakami i czerwoną papryką 336 kcal**

Składniki: wywar (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz), czerwona soczewica, marchew, ziemniaki, przecier pomidorowy (zaw. ekstraktu nie mniej niż 32%), papryka czerwona, czosnek, pietruszka, sól, pieprz

**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, sól, **jaja**, żurawina, olej rzepakowy, sok z cytryny, sól, pieprz

### 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 13/ 04/ 26 r.

Zupa jarzynowa z fasolką, brokułami, brukselką, kalafiosem, kaszą jaglaną i zieloną pietruszką 336 kcal

Składniki: wywar (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), kalafior, brokuły, kasza jagłana, fasolka szparagowa, brukselka, **śmietana** (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej), zielona pietruszka, sól, pieprz

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

### WTOREK 14/ 04/ 26 r.

Zupa barszcz czerwony z warzywami, ziemniakami i zieloną pietruszką 329 kcal

Składniki: wywar (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), buraki, ziemniaki, korzeń pietruszki, **śmietana** (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej), mąka **pszenna**, pietruszka, pieprz, sól

Pierś panierowana z ziemniakami puree. surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzy, kiszzonego ogórka i zielonej pietruszki 504 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

### ŚRODA 15/ 04/ 26 r.

Zupa krupnik z ziemniakami, warzywami, kaszą jęczmienną i zieloną pietruszką 350 kcal

Składniki: wywar (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), kasza **jęczmienna**, marchew, korzeń **selera**, **śmietana** (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej), zielona pietruszka, czosnek, majeranek, sól, pieprz

Pierogi z twarogiem i truskawkami / sos jogurtowo waniliowy (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), truskawki, cukier waniliowy, sól

### CZWARTEK 16/ 04/ 26 r.

Zupa rosół z zacierką makaronową, warzywami i zieloną pietruszką 329 kcal

Składniki: wywar (woda, kurczak, korpus z kurcz, march, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), makaron **pszenny**, zielona pietruszka, sól, pieprz

Roladka drobiowa z warzywami w sosie śmietanowo- koperkowym z ryżem parabolicznym, surówka z buraczków 442 kcal

Składniki: mięso z kurczaka, ryż paraboliczny, buraki, warzywa ogrodowe (marchew, **seler**, por, korzeń pietruszki), wywar (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki), **śmietana** (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej), koper, mąka **pszenna**, ziele angielskie, liść laurowy, cebula, sól, pieprz

### PIĄTEK 17/ 04/ 26 r.

Zupa ogórkowa z warzywami, ziemniakami i zieloną pietruszką 329 kcal

Składniki: wywar (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), ogórki kiszzone (może zawierać **gorczycę**), ziemniaki, marchew, **śmietana** (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej), mąka **pszenna**, zielona pietruszka, sól, pieprz.

Paluszki rybne Frosta z fileta z mintaja z ziemniakami puree i koperkiem, surówka z marchewki i jabłka 407 kcal

Składniki: filet z **mintaja**, ziemniaki, marchew, jabłko, panierka sypka (mąka **pszenna**, sól, papryka mielona, kurkuma, drożdże), **masło** (**śmietanka** pasteryzowana z **mleka**, zaw. tłuszczu mlecznego 82%), **mleko**, żurawina, sok z cytryny, koper, sól, pieprz

## 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 znajdujące się w składnikach dań **wytłuszczonym** drukiem

## GASTROHOUSE – NAJLEPSZY KATERING DLA SZKÓŁ

### PONIEDZIAŁEK 20/ 04/ 26 r.

#### Zupa kalafiorowa z ryżem, warzywami i zieloną pietruszką 252 kcal

Składniki: wywar (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), kalafior różyczki, ryż, marchew, **śmietana** (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej), zielona pietruszka, sól, pieprz

#### Kluski śląskie w sosie pieczeniowym, fasolka szparagowa gotowana na parze 440 kcal

Składniki: ziemniaki, fasolka szparagowa zielona, mąka ziemniaczana, **jaja**, łopatka wieprzowa, cebula, mąka **pszenna**, papryka słodka, sól, pieprz

### WTOREK 21/ 04/ 26 r.

#### Zupa z zielonych warzyw z ziemniakami i pietruszką 350 kcal

Składniki: wywar (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz), fasolka zielona, brokuły, ziemniaki, groszek zielony, szpinak, **śmietana** (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej), mąka **pszenna**, zielona pietruszka, sól, pieprz

#### Kurczak z warzywami w sosie napoli z kolorowym makaronem fusilli, surówka z białej kapusty, ogórka kiszzonego i kukurydzy 422 kcal

Składniki: pierś z kurczaka, makaron **pszenny** fusilli, marchew, sos napoli (pomidory w puszcze, cebula, czosnek, oliwa, zioła prowansalskie, pieprz, sól), kapusta biała, ogórek kiszony (może zawierać **gorczycę**), kukurydza, mąka **pszenna**, **seler**, por, oliwa z oliwek, korzeń pietruszki, imbir, sok z cytryny, sól, pieprz

### ŚRODA 22/ 04/ 26 r.

#### Zupa gyros z warzywami, ziemniakami, mięsem drobiowym, kukurydzą i papryką czerwoną 350 kcal

Składniki: wywar (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), mięso mielone drobiowe, ziemniaki, papryka czerwona, żółta, zielona, kukurydza, cebula, czosnek św., mąka **pszenna**, **śmietana** (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej), zielona pietruszka, sól, pieprz

#### Naleśniki 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

### CZWARTEK 23/ 04/ 26 r.

#### Zupa koperkowa z warzywami, ziemniakami i zieloną pietruszką 357 kcal

Składniki: wywar (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), ziemniaki, koperk, mąka **pszenna**, **śmietana** (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej), zielona pietruszka, sól, pieprz

#### Kula drobiowa z ziemniakami puree, surówka z buraczków 477 kcal

Składniki: mięso mielone z kurczaka, 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

### PIĄTEK 24/ 04/ 26 r.

#### Zupa minestrone z kapustą białą, papryką czerwoną, pomidorami pelati, ziemniakami i pietruszką 336 kcal

Składniki: wywar (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), ziemniaki, biała kapusta, papryka czerwona, pomidory pelati, korzeń pietruszki, **śmietana** (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej), pietruszka, pieprz, sól

#### Medaliony z mintaja z ziemniakami puree i koperkiem, surówka z selera z rodzynkami 469 kcal

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

### 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 27/ 04/ 26 r.

Zupa pomidorowa z ryżem, warzywami i zieloną pietruszką 350 kcal

Składniki: wywar (woda, korpus z karczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), ryż, marchew, koncentrat pomidorowy (zaw. ekstraktu – nie mniej niż 32%), **śmietana** (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej), zielona pietruszka, czosnek, tymianek, majeranek, sól, pieprz

Pierogi z twarogiem i ziemniakami z delikatną okrasą z cebuli, surówka wiosenna z białej kapusty, ogórka kiszzonego i kukurydzy 429 kcal

Składniki: ciasto (mąka **pszenna**, woda, sól), ziemniaki, biała kapusta, ogórek kiszony (może zawierać **gorczycę**), kukurydza, **twaróg** półtłusty (**mleko** pasteryzowane, kultury bakterii), cebula, **masło** (śmietanka pasteryzowana z **mleka**, zaw. tłuszczu mlecznego 82%), papryka czerwona słodka, sól, pieprz

### WTOREK 28/ 04/ 26 r.

Zupa barszcz czerwony z warzywami, ziemniakami i zieloną pietruszką 329 kcal

Składniki: wywar (woda, korpus z karczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), buraki, ziemniaki, korzeń pietruszki, **śmietana** (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej), mąka **pszenna**, pietruszka, pieprz, sól

Eskalopki drobiowe z groszkiem i marchewką, ziemniaki puree z koperkiem, surówka z czerwonej kapusty z żurawiną 470 kcal

Składniki: mięso mielone drobiowe, ziemniaki, kapusta czerwona, groszek, marchew, **jaja**, **bulka tarta** (mąka **pszenna**, drożdże, sól), **masło** (śmietanka pasteryzowana z **mleka**, zaw. tłuszczu mlecznego 82%), **mleko**, żurawina suszona, sok z cytryny, sól, pieprz

### ŚRODA 29/ 04/ 26 r.

Zupa krupnik z ziemniakami, warzywami, kaszą jęczmienną i zieloną pietruszką 350 kcal

Składniki: wywar (woda, korpus z karczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), kasza **jęczmienna**, marchew, korzeń **selera**, **śmietana** (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej), zielona pietruszka, czosnek, majeranek, sól, pieprz

Racuchy z cukrem pudrem (cukier osobno) 517 kcal

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

### CZWARTEK 30/ 04/ 26 r.

Zupa rosół z zacierką makaronową, warzywami i zieloną pietruszką 329 kcal

Składniki: wywar (woda, kurczak, korpus z kurecz, march, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), makaron **pszenny**, marchew, **seler**, por, korzeń pietruszki, zielona pietruszka, sól, pieprz

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 kurecz, march, por, **seler**, korzeń pietr, ziele angielskie, liść laurowy), mąka **pszenna**, oliwa z oliwek, papryka mielona, czosnek, sok z cytryny, sól, pieprz

### PIĄTEK 01/ 05/ 26 r.

## ŚWIĘTO PRACY

#### 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