

GASTROHOUSE – NAJLEPSZY KATERING DLA SZKÓŁ

PONIEDZIAŁEK 04/ 05/ 26 r.

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

Składniki: wywar (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), kalafior, brokuły, fasolka szparagowa, brukselka, kasza jagłana, **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, olej rzepakowy, tymianek, oregano, sól, pieprz

WTOREK 05/ 05/ 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, koperek, mąka **pszenna**, **śmietana** (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej), zielona pietruszka, sól, pieprz

Kotlecik wieprzowy z szynki z ziemniakami puree, surówka wiosenna 478 kcal

Składniki: szynka wieprzowa, ziemniaki, kapusta biała, ogórek świeży, kukurydza, cebula, **masło** (śmietanka pasteryzowana z **mleka**, zaw. tłuszczu mlecznego 82%), **mleko**, **bulka tarta** (mąka **pszenna**, drożdże, sól), czosnek, sok z cytryny, sól, pieprz

ŚRODA 06/ 05/ 26 r.

Zupa kaszubska z ziemniakami, kiełbasą drobiową, ogórkiem kiszonym i fasolką szparagową 336 kcal

Składniki: wywar (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), kiełbasa drobiowa, ziemniaki, fasola szparagowa, ogórek kiszony (zawiera **gorczycę**), mąka **pszenna**, papryka słodka, zielona pietruszka, sól, pieprz

Pierogi z twarogiem i truskawkami (sos jogurtowy osobno) 440 kcal

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

CZWARTEK 07/ 05/ 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

Duszona pierś z indyka w sosie serowym z ryżem parabolicznym, surówka z buraczków 422 kcal

Składniki: pierś z indyka, ryż paraboliczny, burak, oliwa z oliwek, **masło** (**śmietanka** pasteryzowana- z **mleka**, zaw. tłuszczu mlecznego 82%) **sos serowy**: wywar (woda, marchew, por, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy) **ser mozzarella**, **śmietana** (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej), mąka **pszenna**; sok z cytryny, papryka czerwona słodka, sól, pieprz

Owoc gruszka 60 kcal

PIĄTEK 08/ 05/ 26 r.

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

Składniki: wywar (woda, kurczak, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), makaron **pszenny**, zielona 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, **jaja**, żurawina, olej rzepakowy, koperek, 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 11/ 05/ 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

WTOREK 12/ 05/ 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.

Frytki z kurczaka z ziemniakami puree, surówka z marchewki 504 kcal

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

ŚRODA 13/ 05/ 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

Racuchy z cukrem pudrem (cukier osobno) 517 kcal

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

CZWARTEK 14/ 05/ 26 r.

Zupa krem z białych warzyw z ziemniakami i zieloną pietruszką 329 kcal

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

Pierś grillowana z ziemniakami puree, surówka z buraczków 460 kcal

Składniki: pierś z kurczaka, ziemniaki, buraki, **masło** (śmietanka pasteryzowana- z **mleka**, zaw. tłuszczu mlecznego 82%), **mleko**, koperek, papryka czerwona słodka, sok z cytryny, sól,

PIĄTEK 15/ 05/ 26 r.

Zupa marchwianka z warzywami, ziemniakami i zieloną pietruszką 315 kcal

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

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**, rodzyнки, 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 znajdujący się w składnikach dań **wytłuszczonym** drukiem

GASTROHOUSE – NAJLEPSZY KATERING DLA SZKÓŁ

PONIEDZIAŁEK 18/ 05/ 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

Pierogi z mięsem z delikatną okrasą z cebulki, fasolka szparagowa gotowana na parze 440 kcal

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

WTOREK 19/ 05/ 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), pietruszka, pieprz, sól

Pulpet drobiowy w sosie koperkowym z kaszą pęczak, surówka z białej kapusty 460 kcal

Składniki: pierś z kurczaka, kasza **pęczak**, kapusta biała, ogórek kiszony (może zawierać **gorczycę**), kukurydza, wywar (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), **śmietana** (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej), cebula, koper, mąka **pszenna**, **jaja**, czosnek, sok z cytryny, sól, pieprz

ŚRODA 20/ 05/ 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

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 21/ 05/ 26 r.

Zupa krem z grillowanej czerwonej papryki z serem mozzarella i ziemniakami 322 kcal

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

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

PIĄTEK 22/ 05/ 26 r.

Zupa krem z cukinii z makaronem, warzywami i zieloną pietruszką 322 kcal

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

Dukaty z mintaja z ziemniakami puree, surówka z marchewki z jabłkiem 407 kcal

Składniki: filet z **mintaja**, ziemniaki, marchew, jabłko prażone, **masło** (**śmietanka** pasteryzowana z **mleka**, zaw. tłuszczu mlecznego 82%), **mleko**, **bulka tarta** (mąka **pszenna**, drożdże, sól), **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 25/ 05/ 26 r.

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

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

Kopytka w sosie pieczeniowym z surówką wiosenną 440 kcal

Składniki: mąka pszena, mąka ziemniaczana, kapusta biała, ogórek świeży, papryka czerwona, kukurydza, sos pieczeniowy (wywar, łopata wieprzowa, cebula, mąka ziemniaczana, ziele angielskie, pieprz, sól, papryka czerwona słodka), jaja, pieprz, sól

WTOREK 26/ 05/ 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, koperek, mąka pszena, śmietana (z mleka, kultury bakterii fermentacji mlekowej), zielona pietruszka, sól, pieprz

Kotlecik z boczkiem w sosie letnim z cukinią i bakłażanem, kasza pęczak 478 kcal

Składniki: mięso wieprzowe, kasza pęczak, sos letni (cukinia, bakłażan, wywar: woda, marchew, por, seler, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, koncentrat pomidorowy (zaw. ekstraktu nie mniej niż 32%), ryż biały, tymianek, sól, pieprz, jaja, sól, pieprz

ŚRODA 27/ 05/ 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

Pancakes z cukrem pudrem (osobno) 517 kcal

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

CZWARTEK 28/ 05/ 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

Gulasz wieprzowy z marchewką i groszkiem, kasza gryczana, surówka z buraczków 477 kcal

Składniki: kasza gryczana, mięso wieprzowe, buraki, wywar (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, seler, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), groszek zielony, marchewka, olej rzepakowy, papryka mielona czerwona, czosnek, sok z cytryny, sól, pieprz

PIĄTEK 29/ 05/ 26 r.

Zupa zacierka babuni na grysiku z warzywami i zieloną pietruszką 329 kcal

Składniki: wywar (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, seler, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), kasza manna, marchew, por, korzeń pietruszki, zielona pietruszka, sól, pieprz

Kotlecik z łososia z ziemniakami puree z koperkiem, surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem 497 kcal

Składniki: filet z łososia, ziemniaki, czerwona kapusta, bułka tarta (mąka pszena, sól, drożdże), jaja, jabłko, masło (śmietanka pasteryzowana, zaw. tłuszczu 82%), mleko, żurawina suszona, koperek, 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 znajdujące się w składnikach dań **wytłuszczonym** drukiem