

GASTROHOUSE – NAJLEPSZY KATERING DLA SZKÓŁ



PONIEDZIAŁEK 05/ 10/ 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

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 06/ 10/ 26 r.

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

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

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



ŚRODA 07/ 10/ 26 r.

Zupa gyros z warzywami, ziemniakami, mięsem drobiowym, kukurydzą i papryką czerwoną 336 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

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



CZWARTEK 08/ 10/ 26 r.

Zupa krem z dyni na wywarze warzywnym z ziemniakami, warzywami, mleczkiem kokosowym i zieloną pietruszką 322 kcal

Składniki: wywar warzywny (woda, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz), dynia, ziemniaki, marchew, mleczko kokosowe, mąka **pszenna**, biała cebula, zielona pietruszka, sól, pieprz

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



PIĄTEK 09/ 10/ 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

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

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 znajdując się w składnikach dań **wytłuszczonym** drukiem

GASTROHOUSE – NAJLEPSZY KATERING DLA SZKÓŁ



PONIEDZIAŁEK 12/ 10/ 26 r.

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

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

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



WTOREK 13/ 10/ 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

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



ŚRODA 14/ 10/ 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 **seler**a, **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 15/ 10/ 26 r.

Zupa minestrone na wywarze warzywnym z kapustą białą, papryką czerwoną, pomidorami pelati, ziemniakami i pietruszką 336 kcal

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

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



PIĄTEK 16/ 10/ 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

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

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 KATERING DLA SZKÓŁ



PONIEDZIAŁEK 19/ 10/ 26 r.

Zupa pomidorowa z ryżem, warzywami i zieloną pietruszką 350 kcal

Składniki: wywar (woda, korpus z kurczaka, 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

Potrawka z kurczaka z marchewką, fasolką, kukurydzą i groszkiem, kolorowy makaron fusilli 422 kcal

Składniki: mięso drobiowe, makaron **pszen**ny, 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 20/ 10/ 26 r.

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

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

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



ŚRODA 21/ 10/ 26 r.

Zupa gulaszowa z ziemniakami, mięsem mielonym drobiowym, warzywami i zieloną pietruszką 350 kcal

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

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



CZWARTEK 22/ 10/ 26 r.

Zupa krem z białych warzyw na wywarze warzywnym z ziemniakami i zieloną pietruszką 329 kcal

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

Gołąbki warzywne z cieciorą w sosie pomidorowym z ziemniakami puree 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



PIĄTEK 23/ 10/ 26 r.

Zupa marchwianka z warzywami, ziemniakami i zieloną pietruszką 315 kcal

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

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

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 KATERING DLA SZKÓŁ



PONIEDZIAŁEK 26/ 10/ 26 r.

Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym z kaszą jaglaną, fasolką, brokułami, brukselką, kalafiozem i zieloną pietruszką 336 kcal

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

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



WTOREK 27/ 10/ 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 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



ŚRODA 28/ 10/ 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 **seler**a, **śmietana** (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej), zielona pietruszka, czosnek, majeranek, sól, pieprz

Pancakes z cukrem pudrem (osobno) 517 kcal

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



CZWARTEK 29/ 10/ 26 r.

Zupa ogórkowa z warzywami, ziemniakami i zieloną pietruszką 329 kcal

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

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



PIĄTEK 30/ 10/ 26 r.

Zupa z czerwonej soczewicy na wywarze warzywnym z warzywami, ziemniakami i czerwoną papryką 336 kcal

Składniki: wywar warzywny (woda, 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

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

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