GASTROHOUSE – NAJLEPSZY CATERING DLA SZKÓŁ

PONIEDZIAŁEK 12/ 10/ 26 r.

Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym z kaszą jaglaną, fasolką, brokułami, brukselką, kalafiorem 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 kurcz, march, 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 kiszonego 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 **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

Owoc banan 95 kcal

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 pieczonymi kulkami ziemniaczanymi, surówka z buraczków 285 kcal

Składniki: pierś z kurczaka, ziemniaki, burak, koperek, **mleko, masło** (śmietanka pasteryzowana z **mleka**, zaw. tłuszczu mlecznego 82%)**, jaja**, **bułka 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 kurcz, march, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), makaron **pszenny**, zielona pietruszka, sól, pieprz.

Pulpety z morszczuka w sosie pomidorowym z ziemniakami puree i koperkiem, surówka z czerwonej kapusty z żurawiną 407 kcal

Składniki: filet z **morszczuka,** ziemniaki, czerwona kapusta, 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), zielona pietruszka, czosnek, tymianek, majeranek **masło** (śmietanka pasteryzowana z **mleka**, zaw. tłuszczu mlecznego 82%), **mleko,** koper, **bułka 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 CATERING 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 **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

Owoc jabłko 80 kcal

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, półksiężyce ziemniaczane, 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

Owoc banan 95 kcal

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 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

Owoc gruszka 60 kcal

PIĄTEK 23/ 10/ 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

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, bułka 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 CATERING DLA SZKÓŁ

PONIEDZIAŁEK 26/ 10/ 26 r.

Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym z kaszą jaglaną, fasolką, brokułami, brukselką, kalafiorem 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 kurcz, march, 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**, **bułka 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 **selera**, **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

Owoc banan 95 kcal

CZWARTEK 29/ 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 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**, **bułka 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, pieczone kulki ziemniaczane, 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