GASTROHOUSE – NAJLEPSZY CATERING DLA SZKÓŁ

PONIEDZIAŁEK 02/ 11/ 26 r.

Zupa kalafiorowa z ryżem, warzywami i zieloną pietruszką 252 kcal

Składniki: wywar warzywny (woda, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz), kalafior różyczki, ryż, marchew, śmietana roślinna (woda, oleje roślinne (rzepakowy, kokosowy), białko grochu, skrobia, cukier, sól), 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

Owoc jabłko 80 kcal

WTOREK 03/ 11/ 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 roślinna (woda, oleje roślinne (rzepakowy, kokosowy), białko grochu, skrobia, cukier, sól), zielona pietruszka, sól, pieprz

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

ŚRODA 04/ 11/ 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 świeży, mąka **pszenna**, śmietana roślinna (woda, oleje roślinne (rzepakowy, kokosowy), białko grochu, skrobia, cukier, sól), zielona pietruszka, sól, pieprz

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

Owoc banan 95 kcal

CZWARTEK 05/ 11/ 26 r.

Zupa zacierka babuni na grysiku z warzywami, lubczykiem 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, lubczyk, zielona pietruszka, sól, pieprz

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

PIĄTEK 06/ 11 / 26 r.

Zupa ogórkowa z warzywami, ziemniakami i zieloną pietruszką 329 kcal

Składniki: wywar warzywny (woda, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz), ogórki kiszone (może zawierać **gorczycę**), ziemniaki, marchew, śmietana roślinna (woda, oleje roślinne (rzepakowy, kokosowy), białko grochu, skrobia, cukier, sól), mąka **pszenna**, zielona pietruszka, sól, pieprz.

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

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.

Zupa jarzynowa 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 roślinna (woda, oleje roślinne (rzepakowy, kokosowy), białko grochu, skrobia, cukier, sól), zielona pietruszka, sól, pieprz

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

WTOREK 10/ 11/ 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 roślinna (woda, oleje roślinne (rzepakowy, kokosowy), białko grochu, skrobia, cukier, sól), zielona pietruszka, sól, pieprz

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

ŚRODA 11/ 11/ 26 r.

ŚWIĘTO NIEPODLEGŁOŚCI

CZWARTEK 12/ 11/ 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.

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

PIĄTEK 13/ 11/ 26 r.

Zupa z czerwonej soczewicy 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

Kotlecik z dorsza, kulki ziemniaczane, 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

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.

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 roślinna (woda, oleje roślinne (rzepakowy, kokosowy), białko grochu, skrobia, cukier, sól), zielona pietruszka, czosnek, tymianek, majeranek sól, pieprz

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

WTOREK 17/ 11/ 26 r.

Zupa barszcz czerwony 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 roślinna (woda, oleje roślinne (rzepakowy, kokosowy), białko grochu, skrobia, cukier, sól), pietruszka, pieprz, sól

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

ŚRODA 18/ 11/ 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 roślinna (woda, oleje roślinne (rzepakowy, kokosowy), białko grochu, skrobia, cukier, sól), zielona pietruszka, czosnek, majeranek, sól, pieprz

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

Owoc banan 95 kcal

CZWARTEK 19/ 11/ 26 r.

Zupa krem z białych warzyw 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 roślinna (woda, oleje roślinne (rzepakowy, kokosowy), białko grochu, skrobia, cukier, sól), 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 65 kcal

PIĄTEK 20/ 11/ 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 roślinna (woda, oleje roślinne (rzepakowy, kokosowy), białko grochu, skrobia, cukier, sól), zielona pietruszka, sól, pieprz

Nuggetsy z mintaja z pieczonymi półksiężycami ziemniaczanymi, 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

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.

Zupa jarzynowa 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 roślinna (woda, oleje roślinne (rzepakowy, kokosowy), białko grochu, skrobia, cukier, sól), zielona pietruszka, sól, pieprz

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

Owoc jabłko 80 kcal

WTOREK 24/ 11/ 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 roślinna (woda, oleje roślinne (rzepakowy, kokosowy), białko grochu, skrobia, cukier, sól), zielona pietruszka, sól, pieprz

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

ŚRODA 25/ 11/ 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 roślinna (woda, oleje roślinne (rzepakowy, kokosowy), białko grochu, skrobia, cukier, sól), 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 26/ 11/ 26 r.

Zupa z czerwonej soczewicy 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

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

PIĄTEK 27/ 11/ 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 roślinna (woda, oleje roślinne (rzepakowy, kokosowy), białko grochu, skrobia, cukier, sól), mąka **pszenna**, zielona pietruszka, sól, pieprz.

Paluszki rybne Frosta, kulki ziemniaczane, 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

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.

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 roślinna (woda, oleje roślinne (rzepakowy, kokosowy), białko grochu, skrobia, cukier, sól), zielona pietruszka, czosnek, tymianek, majeranek sól, pieprz

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

WTOREK 01/ 12/ 26 r.

Zupa z zielonych warzyw z kaszą jaglaną i pietruszką 350 kcal

Składniki: wywar warzywny (woda, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz), fasolka zielona, brokuły, kasza jaglana, groszek zielony, szpinak, śmietana roślinna (woda, oleje roślinne (rzepakowy, kokosowy), białko grochu, skrobia, cukier, sól), mąka **pszenna**, zielona pietruszka, sól, pieprz

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

ŚRODA 02/ 12/ 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 roślinna (woda, oleje roślinne (rzepakowy, kokosowy), białko grochu, skrobia, cukier, sól), 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 03/ 12/ 26 r.

Zupa krem z grillowanej czerwonej papryki z ziemniakami 322 kcal

Składniki: wywar warzywny (woda, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz), papryka czerwona, ziemniaki, koncentrat pomidorowy, korzeń pietruszki, śmietana roślinna (woda, oleje roślinne (rzepakowy, kokosowy), białko grochu, skrobia, cukier, sól), pietruszka, pieprz, sól

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

PIĄTEK 04/ 12/ 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

Medalion z łososia, pieczone półksiężyce ziemniaczane,, 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

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)