

24 lat doświadczenia w cateringu

Gastro Team- Zdrowe żywienie twoich dzieci



email: wiola@gastroteam.pl


Menu dla Szkoły Podstawowej nr 31

data	śniadanie		obiad	ezmleczna/bezglutenow	WEGE/BEZ RYBY	duży	mały	podwieczorek	
WTOREK 02.04.2024	Kawa inka na mleku	200ml	zupa ogórkowa	zupa ogórkowa		300g	300g	bułka maślana z kruszonka	100g
	pieczywo mieszane	20g	makaron z truskawkami	makaron BG z truskawkami	makaron z truskawkami	280g	180g	jogurt niebieski	150g
	masło	5g	i serem		i serem	100g	75g	(jagodowy)	
	sałata	3g	owce	owce	owce	100g	75g		
	wędzina wieprzowa (70%)	20g	DZIEŃ AUTYZMU			250ml.		250ml.	
	pomidor	20g	kompot/napój niebieski	kompot/napój niebieski					
	alergeny 1,7,10,11,		DYŻUR				1,3,7,9,10,12,13,		
ŚRODA 03.04.2024	płatki owsiane na mleku z owocami do wyboru, orzechy, mus	220g	rosół z makaronem	rosół z makaronem	bulion warzywny	300g	300g	koktail owocowy	150g
	pieczywo mieszane	20g	gulasz wieprzowy	gulasz wieprzowy	gulasz warzywny z dodatkiem	90g	70g	biszkopty	
	masło/ sałata/ pomidor	30g	kasza gryczana	kasza gryczana		150g	100g		
	kiełbaski na ciepło (70% mięsa)	30g	surówka z ogórka kiszzonego/ fasolka szparagowa żółta	surówka z ogórka kiszzonego/ fasolka szparagowa żółta		150g	100g		
	herbata	200ml	kompot/woda z miętą i cytryną	kompot/woda z miętą i cytryną		250ml	250ml		
	alergeny 1,7,10,11,		1,3,7,9,10,12,13,				1,3,7,		
Czwartek 04.04.2024	kakao naturalne na mleku	200ml	krem marchewkowy	krem marchewkowy		250g	250g	marchewkowe z ciasto	50g
	pieczywo mieszane	20g	nauggetsy z sosem czosnkowym	nuggetsy z panierką bezglutenową	DZIEŃ MARCHEWKI	90g	70g	makalada sok pomarańczowy	150ml
	masło	5g	ziemniaki opiekane	ziemniaki opiekane		150g	100g		
	jajko ze szczypiorkiem i jogurtem	50g	sałata z sosem winegret/ mini marchewki	sałata z sosem winegret/ mini marchewki		150g	100g		
		alergeny 1,7,10,11,4,		kompot / woda z cytryną	kompot / woda z cytryną		250ml.	250ml.	1,3,7,
	kawa inka na mleku	200g	zupa pomidorowa z makaronem	zupa pomidorowa z makaronem		300g	300g		

Piątek 05.04.2024	bułeczka pełnoziarnista	20g	ryba w cieście	ryba w cieście kukurydzianym	makaron z sosem śmietanowym	90g	70g	chałka z masłem i dżemem herbata z cytryną	100g
	masło	5g	ziemniaki	ziemniaki		150g	100g		
	ser żółty/dżem	50g	surówka colesław / bukiet warzyw	surówka colesław / marchew mini		150g	100g		
	rzodkiewka	30g	kompot/ woda z miętą	kompot/ woda z miętą		250ml.	250ml.		
data	śniadanie		obiad		bezmleczna/bezglutenowa	WEGE/BEZ RYBY	duży	mały	podwieczorek
Poniedziałek 08.04.2024	kawa na mleku	200ml	zupa z dodatkiem ciecierzycy	zupa z dodatkiem ciecierzycy	zupa z dodatkiem ciecierzycy	250g	250g	kanapka z pieczywa pełnoziarnistego z kurczakiem z warzywami(papryka, pomidor, szczypiorek)	100g
	pieczywo mieszane	30g	naleśniki z serem	naleśniki z owocami	naleśniki z serem	3szt	2szt		
	masło sałata/pomidor	5g 23g	polewa jogurtowa		polewa jogurtowa	100g	75g		
	kiełbasa szynkowa (70% mięsa)	20g	kapusta pekińska z brzoskwinią	kapusta pekińska z brzoskwinią	kapusta pekińska z brzoskwinią	100g	75g		
	herbata	200ml	herbata pomarańczowa	herbata pomarańczowa	herbata pomarańczowa	250ml.	250ml.		
	alergeny 1,7, 10,11,		1,3,4,7,9,10,12,13,			250ml.	250ml.	1,3,7,	
Wtorek 09.04.2024	kasza manna na mleku	220ml	zupa kalafiorowa	zupa kalafiorowa	sos pomidorowy z bazylią	300g	300g	mini rogalik maślany z twarogiem i kruszoną czekoladą herbata miętowa	100g
	pieczywo mieszane	20g	sos bolognese	sos bolognese		90g	70g		
	masło	5g	makaron spaghetti	makaron spaghetti		150g	100g		
	schab pieczony własnego wypieku	20g	surówka z ogórka kiszzonego	surówka z ogórka kiszzonego		150g	100g		
	sałata ogórek	3g 20g							
	herbata	200ml	kompot/woda z cytryną	kompot/woda z cytryną		250ml	250ml		
	alergeny 1,7, 10,11,		1,3,7,9,10,12,13,					1,3,7,	
	kakao naturalne z mlekiem	200ml	zupa zacierkowa	zupa zacierkowa	burger buraczany z soczewicy	300g	300g	ciasto zebra	100g
	pieczywo mieszane	30g	kotlet mielony tradycyjny	kotlet mielony z bułką bezglutenową		120g	100g		

ŚRODA 10.04.2024	masło	5g	ziemniaki	ziemniaki		150g	100g	herbata z goździkami	200ml
	pasta jajeczna z dodatkiem rzodkiewki i szczypiorku	30g	marchew z groszkiem/surówka z kapusty czerwonej parzona	marchew z groszkiem/surówka z kapusty czerwonej parzona		150g	100g		
	pomidor	20g	kompot/herbata malinowa	kompot/herbata malinowa		250ml	250ml		
	alergeny 1,7,10,11,		1,3,7,9,10,12,13,					1,3,7,	
CZWARTEK 11.04.2024	Płatki jęczmienne na mleku	220g	zupa jarzynowa	zupa jarzynowa niezabielane		300g	300g	gofry własnej produkcji z (ze zdrowa nutella własnej produkcji)	100g
	pieczywo mieszane	30g	bitka wieprzowa duszona	bitka wieprzowa duszona	kaszotto warzywne	90g	70g		
	masło	5g	kasza jęczmienna	kasza gryczana		150g	100g		
	sałatka z makaronem i warzywami(papryka, ogórek, pomidory, szczypiorek)	100g	buraczki zasmażane / surówka z kapusty białej z papryką świeżą	buraczki na ciepło/ surówka z kapusty białej z papryką świeżą		150g	100g	herbata z miodem	200ml
	połędwica wieprzowa (70% mięsa)	20g							
	serek wiejski	30g	kompot/woda z cytryną	Kompot/woda z cytryną		250ml	250ml		
alergeny 1,7,10,11,		1,3,7,9,10,12,13,					1,3,7,		
PIĄTEK 12.04.2024	płatki kukurydziane na mleku	220ml	zupa pomidorowa z ryżem	zupa pomidorowa z ryżem niezabielana		300g	300g	budyń czekoladowy z owocami (truskawki)	100g
	pieczywo mieszane	30g	ryba panierowana ziemniaki	ryba panierowana B/G ziemniaki	kopytka z sosem	120g	100g		
	masło	5g	surówka z kapusty kiszzonej/ fasolka szparagowa	surówka z kapusty kiszzonej/ fasolka szparagowa		150g	100g		
	pasta z wędzonej makreli	30g				150g	100g		
	herbata miętowa	200ml	kompot/woda z pomarańczami	kompot/woda z pomarańczami		250ml	250ml		100ml
alergeny 1,7,10,11,		1,3,4,7,9,10,12,13,4,							
data	śniadanie		obiad	leczna/bezglutenow	WEGE/BEZ RYBY	duży	mały	podwieczorek	
	Kawa inka na mleku	200ml.	zupa kapuśniak	zupa kapuśniak		300g	300g	kiełbaski	100g
	pieczywo mieszane	30g	pierogi z mięsem	pierogi z mięsem	pierogi z serem	375g	250g	w cieście kruchym pieczywo mieszane	30g
	masło	5g	z duszoną cebulką	z duszoną cebulką					

PONIEDZIAŁEK 15.04.2024	sałata	5g	kapusta czerwona/ mix warzywny	kapusta czerwona/ mix warzywny		150g	100g	sałatka warzywna	
	szynka drobiowa (70% mięsa)	20g				100g	75g		
	pomidor	20g	kompot/ herbata pomarańczowa	kompot/ herbata pomarańczowa		250ml.	250ml.	herbata owocowa	200ml
	alergeny 1,7, 10,11,		1,3,7,9,10,12,13,						
WTOREK 16.04.2024	Zacierki na mleku	220g	krem warzywny	krem warzywny		300g	300g	ucierane ciasto ze śliwkami	100g
	pieczywo mieszane	20g	kurczak w sosie Alfredo	kurczak w sosie alfredo	sos z tofu	90g	70g	sok pomarańczowy	200ml
	masło	5g	makaron penne	makaron penne bezglutenowe	makaron penne	150g	100g		
	pomidor	50g	sałata z sosem /kalafior z masełkiem	sałata z sosem / kalafior		150g	100g		
	herbata miętowa	200ml.							
	szynka (70% mięsa)	20g	kompot/woda z miętą i cytryną	kompot/woda z miętą i cytryną		250ml	250ml		
	alergeny 1,7, 10,11,		1,3,7,9,10,12,13,					1,3,7,9,10,	
ŚRODA 17.04.2024	kakao naturalne	200ml	rosół z makaronem	rosół z makaronem		300g	300g	deser jogurtowy z owocami	
	pieczywo mieszane	20g	kotlet schabowy	kotlet schabowy	placuszki z cukinii	90g +60g sos	70g + 30g sos	na spodzie z ciasta biskoptowego	100g
	masło	5g	ziemniaki	ziemniaki		150g	100g	herbata	200ml
	sałatka jarzynowa(marchew,p iertuszka, groszek,jabłko,jajko,og orek kiszony)	100g	buraczki zasmażane /surówka z pakusty pekińskiej	buraczki zasmażane /surówka z pakusty pekińskiej		150g	100g		
	wędlina drobiowa	20g	kompot/woda pomarańczowa	kompot/woda pomarańczowa		250ml	250ml		
	alergeny 1,7, 10,11,		1,3,7,9,10,12,13,					1,3,7,9,10,	
	kluski lane na mleku	220g	zupa z soczewicy	zupa z soczewicy		300g	300g	tosty hawajskie (szynka,serżółty, ananas)	100g
	pieczywo mieszane	20g	pulpeciki z sosem	pulpeciki z sosem	klopsiki z kalafiora	120g +60g sos	100g + 30g sos		

CZWARTEK 18.04.2024	masło	5g	kasza bulgur	kasza jaglana		150g	100g	sok warzywny (100%) marchew, brzoskwinia, banan	200ml
	sałata	3g	mix sałat ze śmietaną / marchew mini z masełkiem	mix sałat z winegret / marchew mini z masełkiem		150g	100g		
	ser żółty papryka	20g 20g	kompot/ woda z cytryną i miodem	kompot/ woda z cytryną i miodem		250ml	250ml		
	alergeny 1,7, 10,11,		1,3,7,9,10,12,13,					1,3,7,9,10,	
PIĄTEK 19.04.2024	płatki ryżowe z malinami	220g	pomidorowa z kasza jaglana	pomidorowa z kasza jaglana		300g	300g	kisiel z owocami	
	pieczywo mieszane	20g	filet rybny z sosem greckim	filet rybny panierowany B/G z sosem greckim	kotlet jajeczny	120g	100g	herbatnik	100g
	masło	5g	ziemniaki	ziemniaki		150g	100g		
	sałata	3g	surówka z kiszonej kapusty/ brokuł	surówka z kiszonej kapusty/ brokuł		150g	100g		
	pastę jajeczną ze szczypiorkiem	20g							
	ogórek	20g	kompot/ herbata owocowa	kompot/ herbata owocowa		250ml.	250ml.		
alergeny 1,7, 10,11,		1,3,7,9,10,12,13,4,					1,3,9,10,		
data	śniadanie		obiad	bez mleczna/bezglutenow WEGE/BEZ RYBY duży		mały	podwieczorek		
PONIEDZIAŁEK 22.04.2024	kawa na mleku	200ml	Żurek z kiełbasą	Zupa z białych warzyw niezabielana		300g	300g	kanapka z pieczywa pełnoziarnistego z kurczakiem na ciepło z	
	pieczywo mieszane	30g	pierogi z serem	pierogi z owocami	pierogi z serem	375g	250g	warzywami(pap ryka, pomidor, szczypiorek)	100g
	masło sałata	5g 5g	z jogurtem owocowym					herbata z miodem	200ml
	kiełbasa szynkowa (70% mięsa)	20g	surówka z marchewki	surówka z marchewki					
	pomidor	20g	owocowe różności	kolorowe owocowe napoje					
	alergeny 1,7, 10,11,		1,3,7,9,10,12,13,						1,6,10,
	ryż na mleku	220g	zupa pieczarkowa	zupa pieczarkowa	zupa pieczarkowa	300g	300g	warkocz z owocami	100g
	pieczywo mieszane szynka wieprzowa/humus	30g	kotlet schabowy po parysku ryż	kotlet schabowy po parysku ryż	kotlet sojowy				

WTOREK 23.04.2024	masło	5g	marchew z groszkiem zasmażana/ mix sałat z sosem winegret	marchew z groszkiem zasmażana/ mix sałat z sosem winegret		150g	100g	herbata	200ml
	herbata	200ml	kompot/ woda z cytryną	kompot/ woda z cytryną		150g 250ml.	100g 250ml.		
			alergeny 1,7, 10,11, 1,3,7,9,10,12,13,					1,3,7,	
ŚRODA 24.04.2024	płatki kukurydziane na mleku	220g	zupa krupnik	zupa krupnik		300g	300g	sałatka owocowa z galaretką	100g
	pieczywo mieszane	20g	udziec z indyka pieczony	udziec z indyka pieczony	gulasz warzywny z ciecierzycą	90g+6 0g sos	70g+3 0g sos	biszkopty	2szt
	sałata	3g	ziemniaki	ziemniaki		200g	150g	herbata	200ml
		20g	chrupiąca sałata z dodatkiem papryki, ogórka i rugali / brokuły	chrupiąca sałata z dodatkiem papryki, ogórka i rukoli / brokuły		150g	100g		
	sałatka ryżowa z kurczakiem i warzywami	70g	kompot/woda z miętą i cytryną	kompot/woda z miętą i cytryną		250ml	250ml		
			alergeny 1,7, 10,11, 1,3,7,9,10,12,13,					1,3,7,	
CZWARTEK 25.04.2024	zacierki na mleku	200ml	zupa dyniowa z makaronem	zupa dyniowa z makaronem bezglutenowym niezabielana		300g	300g	smoothie brzoskwiniowe,	100g
	pieczywo mieszane	30g	klopski z sosem	klopski z sosem	kotlet buraczany	120g	100g		
	masło	5g	kasza bulgur	ryz	kasza bulgur	150g	100g	mini rogalik maślany	
	pasta z wędliny z jajkiem, kukurydzą, papryka. /ser żółty	20g	surówka z białej kapusty z dodatkiem pora/kalafior z masełkiem	surówka z białej kapusty z dodatkiem pora/kalafior		150g	100g		
	pomidor	20g	kompot/ herbata miętowa	kompot/ herbata miętowa		250ml	250ml		
			alergeny 1,7, 10,11, 1,3,7,9,10,12,13,					1,3,7,	
	Zupa mleczna płatki jaglane	220g	aromatyczna zupa pomidorowa	aromatyczna zupa pomidorowa niezabielana		300g	300g	drożdżowe razowe placki z bananami	100g
	bułeczka	20g	paluszki rybne	paluszki rybne	lasagne z szpinakiem	120g	100g		
	masło	5g	ziemniaki	ziemniaki		150g	100g	sok 100%	200ml
	dżem/miód /serek biały	30g	surówka z kapusty kiszzonej / bukiet warzyw	surówka z kapusty kiszzonej / bukiet warzyw		150g	100g		

PIĄTEK 26.04.2024	herbata	200ml.	kompot/ woda pomarańczowa	kompot/ woda pomarańczowa		250ml	250ml		
data	śniadanie		obiad	bezmleczna/bezglutenowa	WEGE/BEZ RYBY	duży	mały	podwieczorek	
PONIEDZIAŁEK 29.04.2024	płatki ryżowe na mleku	220g	ogórkowa	ogórkowa bez śmietany	ogórkowa	250g	250g	kiełbaski na ciepło z warzywami	100g
	pieczywo mieszane	30g	kluski leniwe	kopytka z sosem	kluski leniwe	300g	250g	herbata z cytryną	200ml
	sałata/pomidor/masło	26g g	marchew z brzoskwiniami	marchew z brzoskwiniami	marchew z brzoskwiniami	150g	100g		
	połędwica drobiowa (70% mięsa)	20g	woda z miętą/ kompot	woda z miętą/ kompot	woda z miętą/ kompot	250ml	250ml		
	herbata z sokiem	200ml				250ml	250ml		
	alergeny 1,3,6,7,11,			1,3,6,7,9,				13,6,7	
WTOREK 30.04.2024	Zacierki na mleku	220g	barszcz czerwony	barszcz czerwony		300g	300g	koktajl owocowy	100g
	pieczywo mieszane	20g	pałeczka z kurczaka pieczona	pałeczka z kurczaka pieczona	kotlety kalafiorowe	90g + 60g	70g + 30g	biskopciki	200ml
	masło	5g	ryż	ryż		100g	75g		
	sałatka z pomidorów z serem mozzarella / szynka wieprzowa	50g	surówka z dodatkiem pora / fasolka szparagowa z masełkiem i tarta bułką	surówka z dodatkiem pora / fasolka szparagowa z masełkiem i tarta bułką bezglutenową		150g	100g		
herbata miętowa	200ml.	kompot/woda smakowa	kompot/woda smakowa		250ml	250ml			
	alergeny 1,7,10,11,		1,3,7,9,10,12,13,					1,3,7,9,10,	