



Numer Certyfikatu 10135

25 lat doświadczenia w cateringu



Gastro Team- Zdrowe żywienie twoich dzieci

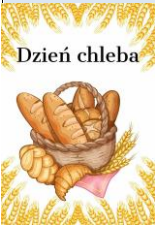
email: wiola@gastroteam.pl

Menu dla Szkoły Podstawowej nr 342

data	obiad	bezmleczna/ bezglutenowa	Wegetariańskie bez rybne	BC	Duże	Małe
ŚRODA 01.10.2025	Rosół z makaronem	Rosół z makaronem	bulion warzywny		350g	350g
	kotlet schabowy tradycyjny	bezglutenowym kotlet schabowy tradycyjny	kotlet sojowy		90g	70g
	ziemniaki	bezglutenowy ziemniaki	ziemniaki		150g	100g
	buraczki zasmażane na maśle klarowanym /sałatka z kapusty pekińskiej	buraczki na ciepło /sałatka z kapusty pekińskiej	buraczki zasmażane na maśle klarowanym /sałatka z kapusty pekińskiej		150g	100g
	Kompot-herbata owocowa	Kompot-herbata owocowa			250ml	250ml
	1/3/6/7/9					
CZWARTEK 02.10.2025	zupa brokułowa	zupa brokułowa bez jogurtu	zupa brokułowa		350g	350g
	makaron penne z pieczonym kurczakiem w sosie śmietanowym	makaron penne z pieczonym kurczakiem w sosie własnym z koperkiem	makaron penne z grillowanym tofu w sosie śmietanowym		180g	130g
	mix sałat z pomidorami i marchewką/ fasolka szparagowa żółta	mix sałat z pomidorami i marchewką/ fasolka szparagowa żółta	mix sałat z pomidorami i marchewką/ fasolka szparagowa żółta		200g	160g
	kompot \ herbata	kompot \ herbata	kompot \ herbata		150g	100g
					250ml	250ml
	1/3/6/7/9					
PIĄTEK 03.10.2025	pomidorowa z ryżem	pomidorowa z ryżem bez jogurtu	pomidorowa z ryżem		350g	350g
	paluszki rybne	filet rybny w panierce BG	kotlet jajeczny z serem		120g	100g
	ziemniaki	ziemniaki	ziemniaki		150g	100g
	surówka coleslaw/ bukiet warzyw	surówka coleslaw/ bukiet warzyw	surówka coleslaw/ bukiet warzyw		150g	100g
	Kompot/woda z cytryną	Kompot/woda z cytryną	Kompot/woda z cytryną		250ml	250ml
	1/3/6/7/9/4				l.	l.

PONIEDZIAŁEK 06.10.2025	kapuśniak z kapusty kiszonej i koperkiem	kapuśniak z kapusty kiszonej i koperkiem	kapuśniak z kapusty kiszonej i koperkiem	kapuśniak z kapusty kiszonej i koperkiem (bez ziemniaków)	250g	250g
	Kluseczki leniwe z maselkie i tartą bułką	kopytka bez glutenu z sosem	Kluseczki leniwe z maselkie i tartą bułką	naleśniki orkiszowe z mięsem	280g	180g
	surówka z marchewki	surówka z marchewki	surówka z marchewki	surówka z marchewki (BC)	BO	BO
	Kompot/herbata zimowa z Goździkami i pomarańczą	Kompot/herbata zimowa z Goździkami i pomarańczą	Kompot/herbata zimowa z Goździkami i pomarańczą		250m l.	250m l.
ŚWIATOWY DZIEŃ UŚMIECHU						
Alergeny	1/3/6/7/9					
WTOREK 07.10.2025	Zupa kalafiorowa	Zupa kalafiorowa bez śmietany	Zupa kalafiorowa	Zupa kalafiorowa (bez ziemniaków BŚ)	250g	250g
	Klopsiki wieprzowe z sosem	Klopsiki wieprzowe z sosem	kulki ziemniaczane panierowane	Klopsiki wieprzowe z sosem	120g	100g
	pomidorowym kasza gryczana	pomidorowym kasza gryczana		pomidorowym kasza gryczana	60g	30g
	bukiet warzyw/mix sałat	bukiet warzyw/mix sałat		mix sałat	150g	100g
kompot/herbata z cytryną			woda	BO	BO	
Alergeny	1/3/6/7/9				250m l.	250m l.
ŚRODA 08.10.2025	barszcz czerwony zabieleny z jajkiem	barszcz czerwony z jajkiem (bez śmietany)	barszcz czerwony zabieleny z jajkiem	barszcz czerwony zabieleny z jajkiem (bez śmietany i ziemniaków)	250g	250g
	filet z kurczaka w cieście z dodatkiem natki	filet z kurczaka w cieście (bezglutenowe) z dodatkiem natki	cukinia w cieście	filet z kurczka gotowany	90g	70g
	ryż	ryż	surówka z białej kapusty / marchew mini	kasza perlowa	150g	100g
	surówka z białej kapusty / marchew mini	surówka z białej kapusty / marchew mini	Kompot-woda z cytryną	surówka z białej kapusty	BO	BO
Alergeny	1/3/6/7/9				250m l.	250m l.
CZWARTEK 09.10.2025	krupnik tradycyjny	krupnik tradycyjny	krupnik tradycyjny	krupnik tradycyjny	250g	250g
	gulasz węgierski	gulasz węgierski	gulasz - papryka, cukinia	gulasz węgierski	200g	160g
	placki ziemniaczane	placki ziemniaczane	ciecierzycą	placki z ciecierzycy z mąka gryczną	230g	180g
	surówka z ogórka kiszzonego/ kalafior	surówka z ogórka kiszzonego/ kalafior		surówka z ogórka kiszzonego/ kalafior	BO	BO
ziemniaki z wsi Ciszyca zbierane przez klasa.....	ziemniaki z wsi Ciszyca zbierane przez klasa.....					
kompot/woda smakowa			woda		250m l.	250m l.
1/3/6/7/9						

PIĄTEK 10.10.2025	zupa pomidorowa z makaronem	zupa pomidorowa z makaronem bez śmietany	zupa pomidorowa z makaronem	zupa pomidorowa z makaronem (BŚ, makaron razowy)	250g	250g
	filet rybny	filet rybny	makaron z sosem serowym	filet rybny- pieczony	90g	70g
	ziemniaki	ziemniaki		kasza bul gur	150g	100g
	surówka z kiszonej kapusty / fasolka szparagowa	surówka z kiszonej kapusty / fasolka szparagowa	surówka z kiszonej kapusty / fasolka szparagowa	surówka z kiszonej kapusty	BO	BO
	Kompot/woda z miętą i cytryną	Kompot/woda z miętą i cytryną		woda	250ml	250ml
Alergeny	1/3/6/7/9/4					
PONIEDZIAŁEK 13.10.2025	Zupa warzywna z zieloną fasolką i pomidorami	Zupa warzywna bez śmietany	Zupa warzywna	Zupa warzywna z zieloną fasolką i pomidorami (bez ziemniaków BŚ)	250g	250g
	pierogi ruskie okraszone duszoną cebulką	pierogi ruskie okraszone duszoną cebulką	pierogi ruskie	pierogi z mięsem z razową mąką	280g	180g
	surówka z kapusty czerwonej i natką herbata malinowa	surówka z kapusty czerwonej i natką herbata malinowa	surówka z kapusty czerwonej i natką herbata malinowa	surówka z kapusty czerwonej i natką	BO	BO
	/ kompot	/ kompot	/ kompot	woda	250ml	250ml
	1/3/6/7/9					
WTOREK 14.10.2025	zacierkowa na wędzonce z ziemniakami i natką pietruszki	zupa ryżanka z warzywami i natką pietruszki	zupa ryżanka z warzywami i natką pietruszki	zupa ryżanka z warzywami i natką pietruszki	250g	250g
	makaron penne	makaron bezglutenowy	makaron penne	makaron penne pełnoziarnisty	200g	150g
	gulasz wieprzowy	z gulaszem	gulasz warzywny	gulasz wieprzowy	90g+ 60g sos	70g+ 30g
	surówka z kapusty białej z ziołami/ mini marchewka	surówka z kapusty białej z ziołami/ mini marchewka	surówka z kapusty białej z ziołami/ mini marchewka	surówka z kapusty białej z ziołami	BO	BO
	Kompot-woda z cytryną	Kompot-woda z cytryną		woda	250ml	250ml
	1/3/6/7/9					
ŚRODA 15.10.2025	krem z pora batatów i kalafiora posypany natką pietruszki	krem z pora batatów i kalafiora posypany natką pietruszki	krem z pora batatów i kalafiora posypany natką pietruszki	krem warzywny (bez ziemniaków)	250g	250g
	Medaliony z indyka	Medaliony z indyka	faszerowane pieczarki	indyk z warzywami gotowany	90g	70g
	ziemniaki	ziemniaki	ziemniaki	kasza perlowa	150g	100g
	kalafior z brokułem/ mix sałat	kalafior z brokułem/ mix sałat	kalafior z brokułem/ mix sałat	mix sałat	BO	BO
	kompot-woda z cytryną i miętą	kompot-woda z cytryną i miętą		woda	250ml	250ml
	1/3/6/7/9					

	Rosół z makaronem	Rosół z makaronem	bulion warzywny	rosół z makaronem razowym	250g	250g
	kotlet schabowy tradycyjny ziemniaki	kotlet schabowy tradycyjny ziemniaki	kotlet sojowy ziemniaki	schab pieczony z warzywami kasza gryczana	90g	70g
	surówka z pekińskiej /bukiet warzyw	surówka z pekińskiej /bukiet warzyw	surówka z pekińskiej /bukiet warzyw	surówka z pekińskiej	150g	100g
	kompot/ woda z pomarańczą	kompot/ woda z pomarańczą		woda	BO	BO
					250ml	250ml
CZWARTEK 16.10.2025	ŚWIATOWY DZIEŃ CHLEBA					
	1/3/6/7/9					
PIĄTEK 17.10.2025	Ryżanka z pomidorami	Ryżanka z pomidorami	Ryżanka z pomidorami	ryz brązowy	250g	250g
	kotlecik rybny	kotlecik rybny	zapiekanka makaronowa z warzywami) marchew, cukinia, szynka, ser sos)	ryba z pieca	120g	100g
	ziemniaki	ziemniaki		kasza peczak	150g	100g
	surówka z białej kapusty / fasolka szparagowa	surówka z białej kapusty / fasolka szparagowa		surówka z białej kapusty	BO	BO
	kompot/ woda z miętą i modelem	kompot/ woda z miętą i modelem		woda	250ml	250ml
	Światowy dzień Owoców i warzyw 20.10.2024					
	1/3/6/7/9/4/11					
PONIEDZIAŁEK	Zupa jarzynowa	Zupa jarzynowa	Zupa jarzynowa	Zupa jarzynowa (bez ziemniaków)	250g	250g
	naleśniki z serem	naleśniki z mięsem	naleśniki z serem	nalesniki razowe z mięsem	300g	250g
	i polewa jogurtowo-owocową		i polewa jogurtowo-owocową		100g	75g
	słupki warzywne (marchew, kalarepa..)	słupki warzywne (marchew, kalarepa..)	słupki warzywne (marchew, kalarepa..)	słupki warzywne (marchew, kalarepa..)	BO	BO
	kompot/ woda z cytryną i miętą	kompot/ woda z cytryną i miętą	kompot/ woda z cytryną i miętą	woda	250ml	250ml
Alergeny	1/3/6/7/9					
WTOREK 21.10.2025	zupa kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki	zupa kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki bez jogurtu		zupa kalafiorowa natką pietruszki	250g	250g
	kotlety mielone wieprzowe ze szczyptą zdrowia - sosem pomidorowym kasza bulgur	kotlety mielone wieprzowe ze szczyptą zdrowia - sosem pomidorowym kasza gryczana		pulpety gotowane	120g	100g
	surówka z czerwonej kapusty/bukiet warzyw	surówka z czerwonej kapusty/bukiet warzyw		kasza bulgur	150g	100g
	kompot-woda owocowa	kompot-woda owocowa	kompot-woda owocowa	surówka z czerwonej kapusty	BO	BO
				woda	250ml	250ml
	1/3/6/7/9					

ŚRODA 22.10.2025	Zupa z zielonym groszkiem spaghetti z sosem bolonese	Zupa z zielonym groszkiem spaghetti z sosem bolonese bez sera	Zupa z zielonym groszkiem spaghetti z warzywami i ciecierzycą, serem	Zupa z zielonym groszkiem spaghetti razowy z sosem bolonese	250g 90g 150g	250g 70g 100g
	surówka z ogórka kiszzonego/ kalafior	surówka z ogórka kiszzonego/ kalafior	surówka z ogórka kiszzonego/ kalafior	surówka z ogórka kiszzonego	BO	BO
	kompot-herbata	kompot-herbata	kompot-herbata	kompot-herbata	250ml	250ml
	1/3/6/7/9					
CZWARTEK 23.10.2025	zupa pieczarkowa z zacierkami i natką pietruszki	zupa pieczarkowa z zacierkami i natką bez śmietany pietruszki	zupa pieczarkowa z zacierkami i natką pietruszki	zupa pieczarkowa i natką pietruszki	250g	250g
	filet z kurczaka panierowany ryż	filet z kurczaka panierowany ryż	kotlety z soczewicy ryż	filet z kurczaka panierowany kasza gryczana	90g 150g	70g 100g
	buraczki surówka/ brokuł	buraczki surówka/ brokuł bez masła	buraczki surówka/ brokuł	buraczki surówka	BO	100g
	kompot/ woda z pomarańczami	kompot/ woda z pomarańczami	kompot/ woda z pomarańczami	woda	250ml	250ml
	1/3/6/7/9					
PIĄTEK 24.10.2025	zupa pomidorowa z makaronem	zupa pomidorowa z makaronem bez jogurtu	zupa pomidorowa z makaronem	zupa pomidorowa z makaronem razowy	250g	250g
	filet rybny w cieście (dorsz) ziemniaki surówka z kiszzonej kapusty/ kalafior kompot/ herbata z malinami	filet rybny w cieście (dorsz) ziemniaki surówka z kiszzonej kapusty/ kalafior kompot/ herbata z malinami	MAKARON PRIMAVERA 	filet rybny w cieście (dorsz) kasza perłowa surówka z kiszzonej kapusty	90g 150g BO	70g 100g BO
	woda			woda	250ml	250ml
	ŚWIATOWY DZIEŃ MAKARONU					
	1/3/6/7/9/4					
PONIEDZIAŁEK 27.10.2025	delikatna zupa szczawiowa z ziemniakami	zupa jarzynowa	delikatna zupa szczawiowa z ziemniakami	delikatna zupa szczawiowa	250g	250g
	pierogi z serem i polewa jogurtowa surówka z marchewki z jabłkiem woda owocowa / kompot	pierogi z owocami polewa owocowa surówka z marchewki z jabłkiem woda owocowa / kompot	pierogi z serem i polewa jogurtowa surówka z marchewki z jabłkiem woda owocowa / kompot	pierogi z mięsem mąka orkisz marchew słupek	280g BO	180g BO
				woda	250ml	250ml
	1/3/6/7/9					

WTOREK 28.10.2025	zupa zimowa dyniowa z imbirem kurczak filet w chrupiącej panierce ryż marchew z groszkiem zasmażana/ sałata ze śmietaną woda smakowa / kompot	zupa zimowa dyniowa z imbirem kurczak filet w chrupiącej panierce ryż marchew z groszkiem zasmażana/ sałata z sosem winegret woda smakowa / kompot	zupa zimowa dyniowa z imbirem kotlet z sojowy  woda smakowa / kompot	dyniowa bez ziemniaków BŚ kurczka gotowany kasza jęczmienna sałata z sosem winegret woda	250g 90g 150g 150g 250 ml	250g 70g 100g 100g 250 ml
	1/3/6/7/9					
ŚRODA 29.10.2025	zupa marchewkowa krem grzankami tradycyjny kotlet schabowy ziemniaki sałatka z ogórka kiszzonego\kapusta zasmażana kompot /woda z cytryną	zupa marchewkowa krem bez śmietany z grzankami tradycyjny kotlet schabowy ziemniaki sałatka z ogórka kiszzonego\kapusta zasmażana kompot /woda z cytryną	zupa marchewkowa krem z grzankami boczniki panierowane ziemniaki sałatka z ogórka kiszzonego\kapusta zasmażana	krem warzywny (Bez z ziemniaków) schab duszony z warzywami kasza jęczmienna sałatka z ogórka kiszzonego\kapusta zasmażana woda	250g 180g 100g 100g 250m l	250g 130g 75g 75g 250m l
	1/3/6/7/9					
CZWARTEK 30.10.2025	barszcz ukraiński Taghiatelle z szynka wieprzową posypane rukola pomidorkami koktajlowymi i serem kalafior/ surówka z kapusty pekińskiej woda smakowa / kompot	barszcz ukraiński Taghiatelle z szynka wieprzową posypane rukola pomidorkami koktajlowymi i serem kalafior/ surówka z kapusty pekińskiej woda smakowa / kompot	barszcz ukraiński makaron z pomidorami i rukola kalafior/ surówka z kapusty pekińskiej woda smakowa / kompot	barszcz czerwony (BŚ, bez ziemniaków) makaron razowy z wieprzowina gotowana surówka z kapusty pekińskiej woda	250g 280g BO 250 ml	250g 180g BO 250 ml
	1/3/6/7/9					
PIĄTEK 31.10.2025	pomidorowa z ryżem paluszki rybne ziemniaki surówka coleslaw/ bukiet warzyw Kompot/woda z cytryną	pomidorowa z ryżem bez jogurtu filet rybny w panierce BG ziemniaki surówka coleslaw/ bukiet warzyw Kompot/woda z cytryną	pomidorowa z ryżem kotlet jajeczny z serem ziemniaki surówka coleslaw/ bukiet warzyw Kompot/woda z cytryną	pomidorowa z ryżem brązowy (BŚ) ryba z pieca kasza jęczmienna bukiet warzyw 	250g 120g 150g BO 250m l.	250g 100g 100g BO 250m l.
	ŚWIATOWY DZIEŃ DYNI 1/3/6/7/9/4					

Jadłospis przygotowała Wioletta Zimochocka zgodnie z rozporządzeniem Ministra Zdrowia z dnia 24 czerwca 2015 roku i po zmianie z dnia 26 lipca 2016.

Opis dań bezglutenowych:

Nasze dania bezglutenowe przygotowujemy z najwyższą starannością, wyłącznie z produktów naturalnie pozbawionych glutenu lub certyfikowanych jako bezglutenowe. W procesie gotowania eliminujemy wszelkie składniki zawierające gluten, takie jak pszenica, jęczmień, żyto i ich pochodne,