

SZKOŁY

Jadłospis listopad 02.11.2022r. do 30.11.2022 r.

=

Uwaga: produkty „wytluszczone” zawierają alergeny.

I. TYDZIEŃ

Środa 02.11.2022r. [617 kcal]

Zupa pomidorowa z ryżem (300 ml)

Zupa pomidorowa z ryżem, składniki; wywar z warzyw – pietruszka, seler korzeń, marchewka, por 120 g, marchewka 9g, pietruszka korzeń 3g, seler korzeń 4g, koncentrat pomidorowy 30% -4g, cebula 3g, masło- zawiera mleko 82 % tłuszczu 2 g, śmietana- zawiera mleko 18 % tłuszczu 8g, mąka pszenna- zawiera gluten 2 g, ryż 3g, cukier 0,6 g, pietruszka natka 0,5g.

Racuchy z jabłkami (180 g) i sosem jogurtowym (50g)

Racuchy z jabłkami: mąka – zawiera gluten 200g, jaja 56g, mleko 250 ml, cukier 15g, jabłka 200g, olej rzepakowy 30g, proszek do pieczenia 4 g,

Sos jogurtowy: jogurt owocowy Bakoma.

Czwartek 03.11.2022r. [603 kcal]

Rosół z kury z makaronem i mięsem (300 ml)

Rosół + mięso mielone , składniki; włoszczyzna-marchew,(**seler korzeń**, pietruszka, por, kapusta włoska, cebula) 130g, mięso z kurczaka mielone 52g, **makaron- zawiera gluten + jaja** 33g, pietruszka natka 2,6 g, Zioła 1,3g)

Filet z indyka (150 g) w sosie szpinakowym, ziemniaki (150 g) surówka z białej kapusty(120 g)

Filet z indyka, składniki; indyk 60 g, szpinak 20g, jaja5g, **bulka pszenna- zawiera gluten + pszenicę + jaja** 8g, cebula8g, skrobia ziemniaczana2g, **bulka tarta- zawiera gluten + pszenicę + jaja** 8g, olej rzepakowy 8g.

Ziemniaki purée, składniki; ziemniaki 140,4 g **masło- zawiera mleko** 82% tłuszczu 1,8 g , **mleko**, 2% tłuszczu 7,0 g.

Surówka z białej kapusty , składniki: kapusta 90g, marchew 16g, jabłko 7g, olej słonecznikowy 8 ml. , zioła 1,2 g).

Piątek 04.11.2022r. [609 kcal]

Zupa szczawiowa na bazie warzyw(300ml)

Zupa szczawiowa, składniki: wywar z warzyw,: marchewka, pietruszka, **seler korzeń**, por, cebula, – 140,0 g, szczaw 20g, ziemniaki 28 g, **masło- zawiera mleko** 82 % tłuszczu 6,0 g, **mąka pszenna- zawiera gluten** 1,0 g, szczaw 8 g.

Ryba panierowana (140 g) ziemniaki 150 g), surówka z kiszonej kapusty (120g).

Dorsz panierowany, składniki ; dorsz świeży, filety 130g, **Jaja**6,2 g **mąka pszenna- zawiera gluten** 8,3 g, **bulka tarta zawiera gluten + pszenicę + jaja** 4,2 g , olej rzepakowy 1,4 g.

Ziemniaki purée, składniki ; ziemniaki 140,4 g **Masło- zawiera mleko**82% tłuszczu 1,8 g **mleko**, 2% tłuszczu 7,0 g.

Surówka z kwaszonej kapusty, składniki; kapusta kwaszona 95g, jabłko 30,0 g cebula 10,0 g, olej słonecznikowy 5,0 g ,cukier 3,0 g.

II. TYDZIEŃ

Poniedziałek 07.11.2022r.[644 kcal]

Zupa ogórkowa z ryżem (300ml)

Zupa ogórkowa z ziemniakami i ryżem(składniki; wywar z warzyw; marchew, **seler**, pietruszka, por)ryż 15,4g, ogórek kwaszony 13,0 g, **masło-zawiera mleko**, 82% tłuszczu 1,8 g, **śmietana- zawiera mleko**, 18% tłuszczu 7,8 g, **mąka pszenna- zawiera gluten** 1,6 g , cukier 0,4 g.

Boeuf Strogonow (150g), ziemniaki (150g), sur. z kapusty pekińskiej (120g)

Boeuf Strogonow, duszony ,składniki; wołowina 78g, **mąka pszenna- zawiera gluten** 5,2g, olej rzepakowy 9,8 g, cebula 13g, koncentrat pomidorowy 1,3g, **śmietana- zawiera mleko** 12 % tłuszczu 13 g)
Ziemniaki purée ,składniki; ziemniaki 141,2 g , **masło- zawiera mleko** 82% tłuszczu 1,8 g , **mleko**, 2% tłuszczu7,0 g)

Surówka z kapusty pekińskiej z olejem składniki : kapusta pekińska 130g, papryka 28,6g, jabłko 40,3g, olej rzepakowy 5,2g)

Wtorek 08.11.2022r. [611 kcal]

Zupa z fasolki szparagowej z warzywami – 300g

Zupa z fasolki szparagowej składniki; wywar warzywny z marchewki, **selera**, pietruszki, pora: 74,1g, fasola szparagowa 55,9g, marchew 9,1g, pietruszka korzeń 3,9g, por 3,9g, **seler korzeń** 1,8g, ziemniaki 55,9 g, **śmietana- zawiera mleko** 12 % tłuszczu 6,5 g, **mąka pszenna- zawiera gluten** 1,2g, pietruszka natka 1,8 g)

Gołąbki z mięsem i ryżem w sosie pieczarkowym (400g), surówka z selera i jabłka (150g)

Gołąbki z mięsem: kapusta biała 90g, łopata wieprzowa 30,2 g, ryż 20,2g, cebula8,2g, marchew2,7g, pietruszka korzeń1,6 g, **seler korzeń** 1,6g, olej rzepakowy 3,6 g, **mąka pszenna- zawiera gluten** 1g, pomidor19g, **śmietana 12% tłuszczu** 3,09 g, **masło śmietankowe zawiera mleko** 1,8g.

Sos pieczarkowy: pieczarki: 337 g, cebula 37g,**śmietanka 18%-zawiera mleko** : 7 g, Mąka ziemniaczana : 5 g, Olej rzepakowy -: 4 g

Surówka z selera i jabłka z olejem składniki; **seler** 120g, jabłko 25g, olej słonecznikowy 8g, cukier 2g)

Środa 09.11.2022r. [725 kcal]

Rosół i makaronem (300 ml)

Rosół , składniki; włoszczyzna-marchew,(seler korzeń, pietruszka, por, kapusta włoska, cebula) 130g, mięso z kurczaka mielone 52g, makaron- zawiera gluten + jaja 33g, pietruszka natka 2,6 g, Zioła 1,3g)

Devolay (130 g) ziemniaki (150g), surówka z białej kapusty (120 g)

Devolay składniki; filet z kurczaka 85g, jaja 9g, masło- zawiera mleko 82% tłuszczu 6g, mąka pszenna- zawiera gluten 12g, bulka pszenna tarta- zawiera gluten + jaja 20 g, olej rzepakowy 10g, przyprawy 1,3g)

Ziemniaki puree składniki; ziemniaki 149 g, masło- zawiera mleko 82% tłuszczu 1,8 g Mleko, 2% tłuszczu 7,0 g)

Surówka z białej kapusty , składniki: kapusta 90g, marchew 16g, jabłko 7g, olej słonecznikowy 8 ml. , zioła 1,2 g).

Czwartek 10.11.2022r.[746 kcal]

Zupa ziemniaczana na bazie warzyw (300ml)

Zupa ziemniaczana, składniki; wywar z jarzyn 80g, fasola szparagowa 5,2g, kalafior 3g, kapusta biała 3,9 g, marchew 9g, pietruszka korzeń 3g, por 4g, seler korzeń 4g, pomidor 10g, ziemniaki 60g, masło- zawiera mleko 82 % tłuszczu 6,5 g, śmietana- zawiera mleko 18% tłuszczu 7,8g, mąka pszenna- zawiera gluten 1,3 g, pietruszka natka 1 g).

Łazanki z pieczarkami (350g).

Łazanki z kapustą, składniki; mąka pszenna- zawiera gluten 105 g, jaja 9 g, kapusta biała 80g, pieczarki 70g, cebula 10g,

Piątek 11.11.2022r. [692 kcal] ŚWIĘTO!

Zupa z zielonego groszku na wywarze warzywnym (300 ml)

Zupa z zielonego groszku ,składniki; wywar warzywny 87g, groszek zielony 43g, marchew 14,3 g, pietruszka korzeń 4,3g, por 5,7 g, seler korzeń 2,9 g, ziemniaki 239 g, masło- zawiera mleko, 82 % tłuszczu 2 g)

Ryba panierowana (130g) ziemniaki (150 g) surówka z kiszonej kapusty (150g)

Dorsz panierowany, składniki ; dorsz świeży, filety 120g, Jaja6,2 g mąka pszenna- zawiera gluten 8,3 g, bulka tarta zawiera gluten + pszenicę + jaja 4,2 g , olej rzepakowy 1,4 g.

Ziemniaki purée, składniki ; ziemniaki 140,4 g Masło- zawiera mleko82% tłuszczu 1,8 g mleko, 2% tłuszczu 7,0 g.

Surówka z kwaszonej kapusty, składniki; kapusta kwaszona 95g, jabłko 30,0 g cebula 10,0 g, olej słonecznikowy 5,0 g ,cukier 3,0 g

III. **TYDZIEŃ**

Poniedziałek 14.11.2022r. [708 kcal]

Zupa jarzynowa z ziemniakami (300 ml)

Zupa jarzynowa, składniki; wywar z warzyw, marchewka ,pietruszką, seler, cebula, – 120,0 g, fasola szparagowa 8,0 g, kalafior 16,0 g, kapusta biała 6,0g, marchew14,0 g, pietruszka korzeń 4,0 g, por 5,0 g, seler korzeń 6,0 g, pomidor 16,0 g, ziemniaki 60 g, masło- zawiera mleko 82 % tłuszczu 12,0 g, mąka pszenna- zawiera gluten 2,0 g, koperek 14 g)

Makaron z sosem bolognese (350 g), surówka z białej kapusty(120 g)

Makaron z sosem bolognese, składniki :makaron dwujajeczny- zawiera gluten + pszenicę +jaja 35g ; mąka pszenna - zawiera gluten 24,7 g, jaja 2,5 g, masło- zawiera mleko82 % tłuszczu1,5 g, sos; mięso mielone wołowe 60g, cebula 8g, czosnek 0,5 g, pomidory 150g, oregano 0,1 g)

Surówka z białej kapusty , składniki: kapusta 90g, marchew 16g, jabłko 7g, olej słonecznikowy 8 ml. , zioła 1,2 g).

Wtorek 15.11.2022r. [646 kcal]

Zupa pomidorowa z ryżem (300 ml)

Zupa pomidorowa z ryżem, składniki; wywar z warzyw 100g , marchewka 9g, pietruszka korzeń 3g, seler korzeń 4g, koncentrat pomidorowy 30% -5g, przecier pomidorowy 13g, cebula 3g, masło- zawiera mleko 82 % tłuszczu 2 g, śmietana- zawiera mleko18 % tłuszczu 8 g, mąka pszenna- zawiera gluten 4 g, ryż 4g, cukier 0,5 g, pietruszka natka 0,6g .

Kotlet mielony (130 g) ziemniaki (150g) , surówka z kapusty pekińskiej marchwi z cytryną(120) g

Kotlet mielony z mięsa mieszanego, smażony: wieprzowina, łopata 80g, wołowina pieczeń 30g, jaja 8g, bułka pszenna- zawiera gluten, jaja 8g, cebula 2g, skrobia ziemniaczana 2g, bułka tarta , zawiera gluten, jaja 8g, olej rzepakowy 12g

Ziemniaki purée, składniki; ziemniaki 140,4 g masło- zawiera mleko 82% tłuszczu 1,8 g , mleko, 2% tłuszczu 7,0 g.

Surówka z kapusty pekińskiej z olejem składniki : kapusta pekińska 130g, papryka 28,6g, jabłko 40,3g, olej rzepakowy 5,2g)

Środa 16.11.2022r. [480 kcal]

Zupa kalafiorowa (300 ml)

Zupa kalafiorowa , składniki; wywar z jarzyn- 140g, kalafior 24g, fasola szparagowa 6g, kapusta biała 5g, marchew 9g, pietruszka korzeń 4g, seler korzeń 4g, por 4g, pomidor 10g, ziemniaki 36g, **masło- zawiera mleko 82% tłuszczu 2g**, **śmietana- zawiera mleko 18% tłuszczu 9g**, **mąka pszenna- zawiera gluten 2 g**, pietruszka natka 0,9 g)

Kurczak gyroas (160 g), ziemniaki (150 g), ogórek konserwowy (120 g)

Kurczak gyroas: kurczak 140g, marchew 20g, pietruszka, korzeń 8g, por 4g, seler, korzeń 4g, **masło śmietankowe- zawiera mleka 4g**, **mąka pszenna, zawiera gluten 4g**

Ziemniaki purée, składniki ; ziemniaki 140,4 g **Masło- zawiera mleko 82% tłuszczu 1,8 g mleko, 2% tłuszczu 7,0 g**

Ogórek konserwowy; 120 g.

Czwartek 17.11.2022r. [708 kcal]

Rosół z makaronem (300 ml)

Rosół składniki; włoszczyzna- marchew, (seler korzeń, pietruszka, por, kapusta włoska, cebula) 130g, mięso z kurczaka mielone 52g, makaron- zawiera **gluten + jaja 33g**, pietruszka natka 2,6 g, Ziola 1,3g)

Gulasz drobiowy (150 g), kasza jęczmienna (120 g), buraki (120 g)

Gulasz drobiowy, składniki ; mięso z indyka 120 g, marchew 2g, pietruszka, korzeń 2g, olej rzepakowy 10ml, **mąka pszenna- zawiera gluten 4g**, cebula 4g, przyprawy 1,3g.

Kasza jęczmienna na sypko z masłem, składniki; **kasza jęczmienna- zawiera gluten** , perłowa 35 g, **masło- zawiera mleko 82% tłuszczu 2g**,

Buraki zasmażane , składniki ;buraki 110g, olej rzepakowy 7g, cebula 4 g, **mąka pszenna- zawiera gluten 2 g**.

Piątek 18.11.2022r. [605 kcal]

Barszcz czerwony z jajkiem(300 ml)

Barszcz czerwony z jajkiem, składniki; wywar z warzyw 100 g, buraki 65g, **mleko 2 % tłuszczu 7g**, **śmietana- zawiera mleko 18 % tłuszczu 13g**, **mąka pszenna- zawiera gluten 3g**, **jaja 50g**, przyprawy 2g)

Ryba panierowana (130g), ziemniaki (150 g), surówka z kiszonej kapusty

(120 g)

Dorsz panierowany, składniki ; dorsz świeży, filety 120g, **Jaja 6,2 g mąka pszenna- zawiera gluten 8,3 g**, **bulka tarta zawiera gluten + pszenicę + jaja 4,2 g** , olej rzepakowy 1,4 g.

Ziemniaki purée, składniki ; ziemniaki 140,4 g **Masło- zawiera mleko 82% tłuszczu 1,8 g mleko, 2% tłuszczu 7,0 g**.

Surówka z kwaszonej kapusty, składniki; kapusta kwaszona 95g, jabłko 30,0 g cebula 10,0 g, olej słonecznikowy 5,0 g ,cukier 3,0 g.

IV.

TYDZIEŃ

Poniedziałek 21.11.2022r. [611 kcal]

Zupa koperkowa na wywarze warzywnym z kaszą jęczmienną (300ml)

Zupa koperkowa , składniki; wywar z warzyw – 60,0 g, fasola szparagowa 4,0 g, kalafior 8,0 g, kapusta biała 3,0g, marchew 7,0 g, pietruszka korzeń 2,0 g, por 3,0 g, **seler korzeń** 3,0 g, pomidor 8,0 g, ziemniaki 28,1 g, **masło- zawiera mleko**82 % tłuszczu 6,0 g, **mąka pszenna- zawiera gluten** 1,0 g, koperek 1 g)

Bitki wieprzowe, duszone(140g), makaron (140 g), surówka z kapusty pekińskiej (120 g)

Bitki wieprzowe, duszone: łopatką wieprzową 100g,cebula 3g, mąka **pszenna** 5g, olej rzepakowy 5g

Makaron Lubela 140g - zawiera **gluten**

Surówka z kapusty pekińskiej z olejem składniki : kapusta pekińska 130g, papryka 28,6g, jabłko 40,3g, olej rzepakowy 5,2g)

Wtorek 22.11.2022r. [701 kcal]

Zupa pomidorowa z makaronem (300 ml)

Pomidorowa z makaronem: wywar z warzyw –**seler**, pietruszka, marchew, por, cebula 160 g, marchew 4g, pietruszka 4g, **seler** 3g, cebula 2g,koncentrat pomidorowy, 30% – 5g, masło śmietankowe 82% tłuszczu – **zawiera mleko-** 2g, śmietana, **zawiera mleko** -2g, mąka pszenna – **zawiera gluten** 2g, makaron Lubela-**zawiera gluten, jaja** 6g, cukier 0,6 g, pietruszka natka 0,6g.

Kotlet mielony (130 g) ziemniaki (150g) , surówka z marchwi z cytryną(120) g

Kotlet mielony z mięsa mieszanego, smażony: wieprzowina, łopatką 80g, wołowina pieczeń 30g, **jaja** 8g, bułka pszenna-**zawiera gluten, jaja** 8g, cebula 2g, skrobia ziemniaczana 2g, bułka tarta , **zawiera gluten, jaja** 8g, olej rzepakowy 12g

Ziemniaki purée, składniki; ziemniaki 140,4 g **masło- zawiera mleko** 82% tłuszczu 1,8 g , **mleko**, 2% tłuszczu 7,0 g.

Surówka z marchwi z cytryną (marchew, jabłko, sok z cytryny cukier).

Środa 23.11.2022r. [776 kcal]

Rosół z mięsem i makaronem (300 ml)

Rosół + mięso mielone , składniki; włoszczyzna-marchew,(**seler korzeń**, pietruszka, por, kapusta włoska, cebula) 130g, mięso z kurczaka mielone 52g, **makaron- zawiera gluten + jaja** 33g, pietruszka natka 2,6 g, Zioła 1,3g)

Pierogi ruskie (320g)

Pierogi ruskie: ziemniaki 168,6g, **jaja 3,8 g**, **mąka pszenna 30g**, zawiera gluten, **ser 46,8g** zawiera laktozę, **masło 82% - 5g** tłuszczu zawiera laktozę)

Salatka z ogórka kiszzonego, składniki; ogórek kiszony 100g, cebula 15g, olej rzepakowy 5g)

Czwartek 24.11.2022r. [752 kcal]

Ogórkowa z ryżem i ziemniakami (300 ml)

Zupa ogórkowa z ziemniakami, składniki; wywar z warzyw 130g, ryż 10g, ogórek kwaszony 30g , ziemniaki 60 g , **masło 82% tłuszczu 1,4 g** , **śmietana 18% tłuszczu 6,0 g** , **mąka pszenna 1,2 g** Cukier 0,3 g, koperek 0,3g, pietruszka natka 0,3g

Makaron z sosem bolognese (350 g), surówka z białej kapusty(120 g)

Makaron z sosem bolognese, składniki :**makaron dwujajeczny- zawiera gluten + pszenicę +jaja 35g** ; **mąka pszenna - zawiera gluten 24,7 g**, **jaja 2,5 g**, **masło- zawiera mleko 82% tłuszczu 1,5 g**, sos; mięso mielone wołowe 60g, cebula 8g, czosnek 0,5 g, pomidory 150g, oregano 0,1 g)

Piątek 25.11.2022r. [540 kcal]

Zupa pieczarkowa (300 ml)

Zupa pieczarkowa , składniki; wywar z warzyw 160g ,makaron Lubela- **zawiera jaja i mąkę 12g**, marchewka 7g, pietruszka korzeń 3g, **seler korzeń 3g** , pieczarka świeża 22 g, cebula 3g, **masło 82% tłuszczu 2 g**, **śmietana 18% tłuszczu 9g**, **mąka pszenna 2 g**, pietruszka natka 0,4 g)

Ryba panierowana (100 g) ziemniaki 150 g), surówka z kiszonej kapusty (120g).

Dorsz panierowany, składniki ; dorsz świeży, filety 90g, **Jaja 6,2 g** **mąka pszenna- zawiera gluten 8,3 g**, **bulka tarta zawiera gluten + pszenicę + jaja 4,2 g** , olej rzepakowy 1,4 g.

Ziemniaki purée, składniki ; ziemniaki 140,4 g **Masło- zawiera mleko 82% tłuszczu 1,8 g** **mleko, 2% tłuszczu 7,0 g**.

Surówka z kwaszonej kapusty, składniki; kapusta kwaszona 95g, jabłko 30,0 g cebula 10,0 g, olej słonecznikowy 5,0 g ,cukier 3,0 g.

v.

TYDZIEŃ

Poniedziałek 28.10.2022 r. [724 kcal]

Zupa jarzynowa (300 ml)

Zupa jarzynowa, składniki; wywar z warzyw, marchewka ,pietruszką, **seler**, cebula, – 120,0 g, fasola szparagowa 8,0 g, kalafior 16,0 g, kapusta biała 6,0g, marchew14,0 g, pietruszka korzeń 4,0 g, por 5,0 g, **seler korzeń** 6,0 g, pomidor 16,0 g, ziemniaki 60 g, **masło- zawiera mleko 82 % tłuszczu** 12,0 g, **mąka pszenna- zawiera gluten** 2,0 g, koperek 14 g)

Gulasz wieprzowy(150g) kasza gryczana(130 g) sur. z kap. pekińskiej(120g)

Gulasz wieprzowy, składniki; mięso wieprzowe -łopatka 70 g, Olej rzepakowy 5ml, **mąka pszenna- zawiera gluten** 3g, cebula 3g, zioła 1g.

Kasza gryczana, składniki ; kasza gryczana 130g, **masło- zawiera mleko 82 % tłuszczu**, 2,5 g)

Surówka z kapusty pekińskiej z olejem składniki : kapusta pekińska 130g, papryka 28,6g, jabłko 40,3g, olej rzepakowy 5,2g)

Wtorek 29.10.2022r. [628 kcal]

Krupnik z ziemniakami i warzywami (300 ml),

Krupnik, składniki; wywar warzywny – marchew, pietruszka korzeń, **seler korzeń**, cebula, por , 57g, **kasza jęczmienna- zawiera gluten** 4,3 g, marchew 7,1 g, pietruszka korzeń 2,9 g, por 2,9 g, **seler korzeń** 1,4 g, ziemniaki 28,6 g, **masło- zawiera mleko 82 % tłuszczu** 1,1g, pietruszka natka 1,4 g.

Filet drobiowy panierowany(120g), ziemniaki (150 g), surówka z selera, marchwi i jabłka (120) g

Filet z drobiu; pierś kurczaka 100g, **mąka pszenna – zawiera gluten** 8g, jaja 10g, bułka tarta – zawiera gluten, jaja 15g, olej rzepakowy 17g.

Ziemniaki purée, składniki ; ziemniaki 140,4 g **Masło- zawiera mleko**82% tłuszczu 1,8 g **mleko**, 2% tłuszczu 7,0 g.

Surówka: **seler** -50g, marchew -33,3 g, jabłko 100g, cukier 5g.

Środa 30.11.2022r. [617 kcal]

Zupa pomidorowa z ryżem (300 ml)

Zupa pomidorowa z ryżem, składniki; wywar z warzyw – pietruszka, **seler korzeń** , marchewka, por 120 g, marchewka 9g, pietruszka korzeń 3g, **seler korzeń** 4g, koncentrat pomidorowy 30% -4g, cebula 3g, **masło- zawiera mleko** 82 % tłuszczu 2 g, **śmietana- zawiera mleko** 18 % tłuszczu 8g, **mąka pszenna- zawiera gluten** 2 g, ryż 3g, cukier 0,6 g, pietruszka natka 0,5g.

Racuchy z jabłkami (180 g) i sosem jogurtowym (50g)

Racuchy z jabłkami: **mąka – zawiera gluten** 200g, jaja 56g, mleko 250 ml, cukier 15g, jabłka 200g, olej rzepakowy 30g, proszek do pieczenia 4 g,

Sos jogurtowy: jogurt owocowy Bakoma.

Uwaga: produkty „wytluszczone” zawierają alergeny.

Kraków, dnia 20.10.2020r.

**Zatwierdzam:
Technolog żywienia
mgr Ewa Wicher**