

Jadłospis na grudzień 01.12.2022r. do 30.12.2022 r.

Uwaga: produkty „wytłuszczone” zawierają alergeny.

Czwartek 01.12.2022r. [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, bułka pszenna- zawiera gluten + pszenicę + jaja 8g, cebula8g, skrobia ziemniaczana2g, bułka 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 02.12.2022r. [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, Jaja6,2 g mąka pszenna- zawiera gluten 8,3 g, bułka 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.

I. TYDZIEŃ

Poniedziałek 05.12.2022r. [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.

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

BoeufStrogonow, 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 06.12.2022r. [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 śmietankowezawiera 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 07.12.2022r. [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, Ziola 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, **bulkapszenna tarta- zawieragluten + 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. , ziola 1,2 g).

Czwartek 08.12.2022r.[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 09.12.2022r.[692 kcal]

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, **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 12.12.2022r.[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 mleko**82 % 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 13.12.2022r.[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 mleko**18 % 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, łopatka 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 14.12.2022r.[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- zawieramleko 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 15.12.2022r.[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, Zioła 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 16.12.2022r.[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.

III.

TYDZIEŃ

Poniedziałek 19.12.2022r.[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: łopatka wieprzowa 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 20.12.2022r.[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, łopatka 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 21.12.2022r.[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, Ziola 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 22.12.2022r.[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 , masło82% 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 mleko82 % tłuszczu1,5 g, sos; mięso mielone wołowe 60g, cebula 8g, czosnek 0,5 g, pomidory 150g, oregano 0,1 g)

**23.12.2022 r. do 01.01.2023 r.
Zimowa przerwa świąteczna.**

Uwaga: produkty „wytłuszczone” zawierają alergeny.

Kraków, dnia 20.11.2020r.

**Zatwierdzam:
Technolog żywienia
mgr Ewa Wicher**