

SZKOŁY JADŁOSPIS STYCZEŃ 2023r.

13.02.2023r. do 24.02.2023r.

Uwaga: produkty „wytłuszczone” zawierają alergeny.

Poniedziałek 13.02.2023 r. [724 kcal]

Zupa jarzynowa (300 ml)

Zupa jarzynowa z zacierką , 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 jęczmienna(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 jęczmienna, składniki ; kasza jęczmienna 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)

Kompot.

Wtorek 14.02.2023r. [628 kcal]

Krupnik z kaszą 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** , ziemniaki 28,6 g, marchew 7,1 g, pietruszka korzeń 2,9 g, por 2,9 g, **seler korzeń** 1,4 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, **bulka 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 :marchew duszona z masłem; marchew 150g, masło zawiera **mleko** tłuszcz 82%.

Kompot.

Środa 15.02.2023r. [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.

Leniwe pierogi z sera twarogowego i ziemniaków (320g)(**ser twarogowy-** zawiera **mleko** tłusty, **jaja**, **mąka pszenna-** zawiera **gluten**, ziemniaki, skrobia ziemniaczana, **masło-** zawiera **mleko** 82 % tłuszczu, **bulka tarta-** zawiera **gluten** + **pszenicę** + **jaja**, cukier.

Surówka z marchwi i jabłka (120g) (marchew 100g, jabłko 15g , cukier).

Kompot.

Czwartek 16.02.2023r. [609 kcal]

Rosół z kury z makaronem .(300 ml)

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

Filet z indyka (150 g) z warzywami, ziemniaki (150 g) surówka z białej kapusty(120 g)

Filet z indyka, składniki; indyk 60 g, 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).

Kompot.

Piątek 17.02.2023r. [603 kcal]

Zupa szczawiowa na bazie warzyw, z ziemniakami (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 kiszzonej kapusty (120g).

Dorsz panierowany, składniki ; dorsz , 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 kiszzonej kapusty, składniki; kapusta kiszona 95g, jabłko 30,0 g cebula 10,0 g, olej słonecznikowy 5,0 g ,cukier 3,0 g.

Kompot

Poniedziałek 20.02.2023r. [644 kcal]

Zupa ogórkowa z ziemniakami (300ml)

Zupa ogórkowa z ziemniakami (składniki; wywar z warzyw; marchew, **seler**, pietruszka, por), ziemniaki 28 g, ogórek kiszony 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), ryż (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), ryż.

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

Kompot.

Wtorek 21.02.2023r. [611 kcal]

Zupa z fasolowa –(300ml)

Zupa z fasoli: składniki; wywar warzywny z marchewki, **selera**, pietruszki, pora: 74,1g, fasola 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)

Pieczeń rzymska (130g), ziemniaki (150g), czerwona kapusta 150g).

Pieczeń rzymska, łopata wieprzowa 100g, **bulka pszenna zawiera gluten**, cebula 2 g, skrobia ziemniaczana 2g, **jaja 8 g**, olej rzepakowy 12 g,, ziemniaki (**mąka pszenna** zawiera **gluten**, **masło** zawiera 82%tłuszczu)

Surówka: składniki; czerwona kapusta 150g, olej słonecznikowy 8g, cukier 2g)

Kompot.

Środa 22.02.2023r. [725 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 kapustą i kielbasą (350g) .

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

Kompot.

Czwartek 23.02.2023r. [692 kcal]

Rosół i makaronem (300 ml)

Rosół , składniki; włoszczyzna-marchew,(**seler korzeń**, pietruszka, por, kapusta włoska, cebula) 130g,

makaron- zawiera **gluten** + jaja 33g, pietruszka natka 2,6 g, Ziola 1,3g)

Kotlet Devolay (120g), ziemniaki (150 g), buraki (150) g, filet z kurczaka 100g, **mąka pszenna** – zawiera **gluten** 8g, **jaja** 10g,

masło(82%tłuszczu), **bulka pszenna** tarta – zawiera **gluten**+ **jaja**, olej rzepakowy, przyprawy)

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

Surówka : składniki: buraki 150g, olej słonecznikowy 8 ml. , sok z cytryny 1,2 g).

Kompot.

Piątek 24.02.2023r. [746kcal]

Zupa krem z warzyw (300ml).

Zupa(wywar warzywny ,marchew, pietruszka korzeń, por, **seler korzeń**, ziemniaki ,**masło** zawiera 82%tłuszczu),marchew, ziemniaki

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

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

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

Kompot.

Poniedziałek 27.02.2023r. [708 kcal]

Zupa jarzynowa z ryżem (300 ml)

Zupa jarzynowa, składniki; ryż 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, ryż 60 g, **masło-** zawiera **mleko** 82 % tłuszczu 12,0 g, **mąka pszenna- zawiera gluten** 2,0 g, koperek 1,4 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).

Kompot.

Wtorek 28.02.2023r. [646 kcal]

Zupa pomidorowa z makaronem (300 ml)

Zupa pomidora z makaronem 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, makaron 4g, cukier 0,5 g, pietruszka natka 0,6g .

Kotlet mielony (130 g) ziemniaki (150g) , surówka z ogórka kiszzonego(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 ogórka kiszzonego z olejem składniki : ogórek kiszony 140 g, jabłko 40,3g, cebula 12g, olej rzepakowy 5,2g)

Kompot.

Kraków, dnia 09.02.2023r.

Zatwierdza
ZARZĄD SPÓŁDZIELNI SOCJALNEJ
PROGRES