

## SZKOŁY JADŁOSPIS LUTY-MARZEC 2023r.

27.02.2023r. do 10.03.2023r.

Uwaga: produkty „wytluszczone” zawierają alergeny.

### Poniedziałek 27.02.2023 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)

Spaghetti bolognese (150g),makaron(150g), sur. z kapusty pekińskiej (120g)

spaghetti bolognese , 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), makaron.

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

Kompot.

### Wtorek 28.02.2023r. [628 kcal]

Krupnik z kaszą z ziemniakami i warzywami (300 ml), kotlet mielony z mięsa mieszanego ( 120g ), ziemniaki purée. , surówka z ogórka kiszzonego i jabłka(150g).

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, pietruszka natka 1,4 g.

Kotlet mielony mięsa mieszanego (120g), ziemniaki (150 g), surówka z ogórka kiszzonego i jabłka (150 ) g

(wieprzowina łopatka, wołowina pieczeń, 100g, **mąka pszenna** – zawiera **gluten** 8g, **jaja** 10g, **bulka pszenna** – zawiera **gluten, jaja** 15g, olej rzepakowy 17g.,cebula, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy.

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 jabłkiem : ogórek kiszony 140 g, jabłko 40,3g, cebula 12g, olej rzepakowy 5,2g)

Kompot.

### Środa 01.03.2023r. [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 02.03.2023r. [609 kcal]

Rosół drobiowy 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)

Gulasz drobiowy(150g) kasza jęczmienna(130 g) sur. z czerwonej kapusty(120g)

Gulasz drobiowy, składniki; mięso z kurczaka 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 czerwonej składniki : kapusta czerwona 130g, marchew 28,6g, jabłko 40,3g, olej słonecznikowy 5,2g)

Kompot.

### Piątek 03.03.2023r. [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 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 06.03.2023r.**[644 kcal]

Zupa ogórkowa z ziemniakami (300ml)

Zupa ogórkowa z ziemniakami i ryżem ( 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., ryż.

Klopsiki z mięsa wołowo-wieprzowego z ryżem (150 g) w sosie koperkowym , ryż (150 g) ,surówka z kapusty pekińskiej(120 g)

Klopsiki -składniki; mięso wołowo-wieprzowe 100 g, jaja5g, **bulka pszenna**- zawiera **gluten + pszenicę + jaja** 8g, cebula8g, skrobia ziemniaczana2g, olej rzepakowy 8g., koper.

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

Kompot.

**Wtorek 07.03.2023r.** [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)

Filet drobiowy panierowany(120g), ziemniaki (150 g), surówka z białej kapusty (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: składniki; **biała kapusta** 150g, olej słonecznikowy 8g, jabłko, marchewka, cukier 2g)

Kompot.

**Środa 08.03.2023r.** [725 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)

Łazanki z kapustą i kiełbasą (350g) .

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

Kompot.

**Czwartek 09.03.2023r.**[692 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).

Potrąwka drobiowa (120g), z warzywami , kasza jęczmienna(150 g), surówka z białej kapusty (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)

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

Surówka: składniki; **biała kapusta** 150g, olej słonecznikowy 8g, jabłko, marchewka, cukier 2g)

Kompot.

**Piątek 10.03.2023r.** [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

Kraków, dnia 22.02.2023r.

Zatwierdza  
ZARZĄD SPÓŁDZIELNI SOCJALNEJ  
PROGRES