

## SZKOŁY JADŁOSPIS MARZEC 2023r.

13.03.2023r. do 24.03.2023r.

**Uwaga: produkty „wytłuszczone” zawierają alergeny.**

### Poniedziałek 13.03.2023r. [708 kcal]

Zupa koperkowa na wywarze warzywnym z ryżem (300ml).

Zupa koperkowa z ryżem, składniki; wywar z warzyw – 60,0 g, kapusta włoska 3,0g, marchew 7,0 g, pietruszka korzeń 2,0 g, por 3,0 g, **seler korzeń** 3,0 g, , ryż 28,1 g, **masło-** zawiera **mleko**82 % tłuszczu 6,0 g, **mąka pszenna-** zawiera **gluten** 1,0 g, koperek 14 g)

Gulasz węgierski (140g)z makaronem (140 g), surówka z kapusty pekińskiej (120 g)

Gulasz węgierski: zawiera mięso wieprzowe 100g,cebula 3g, mąka **pszenna** 5g, olej rzepakowy 5g,papryka.

Makaron 140g – (**makaron dwujajeczny** zawiera **gluten,pszenice, jaja**)

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

Kompot.

### Wtorek 14.03.2023r. [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 ) i jabłka.

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

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

Surówka: ogórek kiszony, jabłko.

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 15.03.2023r. [617 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)

Pierogi ruskie (320g),surówka z białej kapusty (120g).

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)**

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

Kompot.

### Czwartek 16.03.2023r. [609 kcal]

Barszcz czerwony z ziemniakami(300 ml)

Barszcz czerwony z ziemniakami, 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),ziemniaki.

Gulasz drobiowy (150 g) , kasza jęczmienna (150 g, surówka z czerwonej kapusty(120 g)

Gulasz z kurczaka, składniki; kurczak 80 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 czerwonej kapusty , składniki: kapusta 90g, marchew 16g, jabłko 7g, olej słonecznikowy 8 ml. , zioła 1,2 g).

Kompot.

### Piątek 17.03.2023r. [603 kcal]

Zupa szczawiowa na bazie warzyw, z kaszą ( 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., kasza

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 20.03.2023r. [644 kcal]**

**Zupa ogórkowa z ziemniakami i ryżem(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.

**Spaghetti bolognese (150g).ryż(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), ryż.

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

**Wtorek 21.03.2023r. [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)

**Pieczeń rzymska (130g) .ziemniaki(150g). surówka z białej kapusty (150g).**

Pieczeń rzymska, łopatka 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; **biała kapusta** 150g, olej słonecznikowy 8g, cukier 2g)  
Kompot.

**Środa 22.03.2023r. [725 kcal]**

**Rosół 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 , ziola 1,3g)

**Pierogi z serem twarogowym.(320g) i bułeczką z masłem, surówka z marchwi i jabłka (120 g).**

**Mąka pszenna**- zawiera **gluten** (90,8g), **jaja** ( 4,7g), **ser twarogowy** tłusty- zawiera mleko (160g), żółtka jaja (10g), **masło śmietankowe (zawiera mleko)**(12g), cukier (18g)., bułka tarta (12g).

Surówka z marchwi i jabłek – marchew (90g), jabłko(30g), cukier ( 5,4g)  
Kompot.

**Czwartek 23.03.2023r.[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(150 g). surówka z buraków na zimno (150g).**

Filet z kurczaka 100g, mąka **pszenna** – zawiera **gluten** 8g, **jaja** 10g, **masło**( 82%tłuszczu), **bulka pszenna** tarta – zawiera **gluten**+ **jaja**, olej rzepakowy, przyprawy)

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

Surówka z buraków i jabłek na zimno (150g): buraki(120g), jabłko(30g), cukier (1,7g), przyprawy- do smaku).

Kompot.

**Piątek 24.03.2023r. [746kcal]**

**Barszcz biały z ziemniakami (300ml).**

Barszcz biały(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.

Kraków, dnia 09.03.2023r.

Zatwierdza  
ZARZĄD SPÓŁDZIELNI SOCJALNEJ  
PROGRES  
Wiceprezes Ewa Wicher