

SZKOŁY JADŁOSPIS kwiecień-maj : 24.04.2023r. do 12.05.2023 r.

Uwaga: produkty „wytłuszczone” zawierają alergeny.

Poniedziałek 24.04.2023 r. [724 kcal]

Zupa wiosenna (300 ml)

Zupa wiosenna z zacierką, składniki; wywar z warzyw, marchewka, pietruszka, seler, cebula, – 120,0 g, fasola szparagowa 8,0 g, kalafior 16,0 kapusta biała 6,0g, marchewka 14,0 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)

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, jaja 5g, bułka pszenna- zawiera gluten + pszenicę + jaja 8g, cebula 8g, skrobiamięciaczana 2g, 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 25.04.2023r. [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), marchewka duszona (150) g

(wieprzowina łopatka, wołowina pieczeń, 100g, mąka pszenna – zawiera gluten 8g, jaja 10g, bułka pszenna – zawiera gluten, jaja 15g, olej rzepakowy 17g.,cebul, skrobiamięciaczana, olej rzepakowy.

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

Marchewka duszona: marchew 120g, masło 3 g, mąka 1 g, sól, cukier do smaku.

Kompot.

Środa 26.04.2023r. [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.

Kopytka z sosem pieczarkowym (150g), surówka z marchwi z sokiem cytrynowym(120g).

Kopytka (ziemniaki 100g, jaja 5g, mąka pszenna 26g, skrobiamięciaczana 2,5g)

Sos pieczarkowy(pieczarki 20g, cebula 3g, oliwa 3 ml, masło 3g, śmietana, przyprawy do smaku, koperek 2g).

Surówka z marchwi i cytryny (marchew 100g, sok cytrynowy do smaku, cukier).

Kompot.

Czwartek 27.04.2023r. [609 kcal]

Rosół z makaronem (300 ml)

Rosół, składniki; wywar drobiowo-wołowy, włoszczyzna-marchew,(seler korzeń, pietruszka, por, kapusta włoska, cebula) 130g, makaron- zawiera gluten + jaja 33g, pietruszka natka 2,6 g, Ziola 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, ziola 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 28.04.2023r. [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, bułka 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 01.05.2023 r. [724 kcal] Wolne!

Zupa jarzynowa (300 ml)

Zupa jarzynowa z zacierką , składniki; wywar z warzyw, marchewka ,pietruszka, 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 02.05.2023r. [628 kcal] Wolne!

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), marchewka duszona (150) g

(wieprzowina łopatka, wołowina pieczeń, 100g, mąka pszenna – zawiera gluten 8g, jaja 10g, bułka pszenna – zawiera gluten, jaja 15g, olejrzepakowy 17g.,cebulą, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy.

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

Marchewka duszona: marchew 120g, **masło** 3 g, **mąka** 1 g, sól, cukier do smaku.

Kompot.

Środa 03.05.2023r. [617 kcal] Wolne!

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 mleko82 % 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, bułka tarta- zawiera gluten + pszenicę + jaja, cukier.

Surówka z marchwi z sokiem cytrynowym (120g) (marchew 100g, sok cytrynowy do smaku 15g , cukier).

Kompot.

Czwartek 04.05.2023r. [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, Ziola 1,3g)

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

Gulasz , składniki; mięso z kurczaka 70 g, olej rzepakowy 5ml, **mąka pszenna** -zawiera gluten 3g, cebula 3g, ziola 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 05.05.2023r. [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, 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 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 08.05.2023r. [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, jaja 5g, bułka pszenna- zawiera gluten + pszenicę + jaja 8g, cebula 8g, skrobia

ziemniaczana 2g, 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 09.05.2023r. [611 kcal]

Zupa z kalafiorowa – (300ml)

Zupa na bazie kalafiora:składniki; kalafior 28,6 g, wywar warzywny z marchewki, selera, pietruszki, pora: 2,9g, marchew 9,1g, pietruszka korzeń 3,9g, 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 1,8g.

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

Kompot.

Środa 10.05.2023r. [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, ,zioła 1,3g)

Pierogi z jabłkami (320 g)

Pierogi: **mąka pszenna** 128 g, **jaja** 2,1 g, jabłka 90 g, **masło śmietankowe** 16g, **bułka tarta** 6 g, cukier 4g.

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

Kompot.

Czwartek 11.05.2023r. [692 kcal]

Barszcz biały (300ml)

Barszcz biały z ziemniakami (300ml)

Barszcz biały: mąka żytnia 19g, pieczarka świeża 1,1 g, wywar z jarzyn 80g, marchew 9g, pietruszka korzeń 3g, por 4g, seler korzeń 4g, 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).

Kurczak (120g), z warzywami , kasza jęczmienna(150 g), surówka z buraków na zimno (150) g, filet z kurczaka 100g, mąka pszenna –zawiera gluten 8g, jaja 10g, masło(82%tłuszczu), bułka 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 z buraków na zimno : (buraki 130g, jabłko 15g , cukier).

Kompot

Piątek 12.05.2023r. [746kcal]

Zupa krem z warzyw (300ml).

Zupa : 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).

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, bułka 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 3,0g

Kompot

Kraków, 18.04.2023 r.

ZATWIERDZAMY
Zarząd Spółdzielni Socjalnej PROGRES