

SZKOŁY JADŁOSPIS kwiecień 2023r.

10.04.2023r. do 28.04.2023r.

Uwaga: produkty „wytłuszczone” zawierają alergeny.

Poniedziałek, wtorek dni wolne w szkole 10.04.2023r. i 11.04.2023 r.

Środa 12.04.2023r. [617 kcal]

Rosół z kury 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)

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 13.04.2023r. [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. , ziola 1,2 g).

Kompot.

Piątek 14.04.2023r. [603 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).

Ryba panierowana (140 g) ziemniaki 150 g), surówka z kiszonej 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 kiszonej kapusty, składniki; kapusta kiszona 95g, jabłko 30,0 g cebula 10,0 g, olej słonecznikowy 5,0 g ,cukier 3,0 g.

Kompot

Poniedziałek 17.04.2023r.[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).makaron(150g). sur. z kapusty pekińskiej (120g)

spaghetti bolognese , makaron 150g,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 18.04.2023r. [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, 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; **biała kapusta** 150g, olej słonecznikowy 8g, cukier 2g)

Kompot.

Środa 19.04.2023r. [725 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 , zioła 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), bulka tarta (12g).

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

Kompot.

Czwartek 20.04.2023r.[692 kcal]

Kapuśniak ze słodkiej kapusty na bazie warzyw (300ml)

Kapuśniak składniki; kapusta biała 30g, 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).

Kurczak (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 21.04.2023r. [746kcal]

Zupa pieczarkowa (300ml).

Zupa pieczarkowa(wywar z warzyw, marchewka, pietruszka korzeń , seler korzeń, pieczarka świeża, cebula, **masło** 82% tłuszczu, **śmietana** 18% tłuszczu 6g, **mąka pszenna**, pietruszka natka)

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 3,0g

Kompot.

ZATWIERDZAM
Zarząd
Spółdzielni Socjalnej PROGRES

Kraków, 04.04.2023 r.