

## **SZKOŁY JADŁOSPIS maj – czerwiec 15.06.2023r. do 02.06.2023 r.**

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

### **Poniedziałek 15.05.2023r.** [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 16.05.2023r.** [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) , marchewka duszona(120 ) .**

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.

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 17.05.2023r.** [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, 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 18.05.2023r.** [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 19.05.2023r.** [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 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 słonecznikowy5,0g,cukier 3,0 g.

**Kompot.**

### Poniedziałek 22.05.2023r. [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 23.05.2023r. [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, **bułka 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 24.05.2023r. [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)., **bułka tarta** (12g).

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

Kompot.

### Czwartek 25.05.2023r.[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), **bułka 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 26.05.2023r. [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, **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.

### **Poniedziałek 29.05.2023 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, 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)

#### **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, bułka pszenna- zawiera gluten + pszenicę + jaja 8g, cebula8g, skrobiaziemienczana2g, 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 30.05.2023r. [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.,cebula, 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 31.05.2023r. [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 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.

#### **Kopytka w sosie pieczarkowym (150g) , surówka z marchwi z sokiem cytrynowym(120g).**

Kopytka ( ziemniaki100g, **jaja** 5g, **mąka pszenna** 26g, skrobia ziemniaczana 2,5g)

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

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

Kompot.

### **Czwartek 01.06.2023r. [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, 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 02.06.2023r. [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

Kraków, 08.05.2023 r.

**ZATWIERDZAM**

**Zarząd Spółdzielni Socjalnej PROGRES**