

SKOŁA JADŁOSPIS styczeń : 02.01.2024 r. do 31.01.2024r.

Uwaga: produkty „wytluszczone” zawierają alergeny.

I. Poniedziałek 01.01.2024 r. Nowy Rok

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 02.01.2024 r. [611 kcal]

Zupa z fasolowa (300ml)

Zupa z fasoli: składniki; wywar warzywny z marchewki, seler, 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), buraki na zimno(150g).

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

Kompot.

Środa 03.01.2024. [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)

Kopytka z sosem pieczarkowym (150g) , surówka z białej kapusty (120g).

Kopytka (ziemniaki 100g, **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 białej kapusty, składniki: biała kapusta 150g, jabłko, marchew, olej słonecznikowy 8 g, jabłko, cukier 2g.

Kompot.

Czwartek 04.01.2024r.[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 czerwonej kapusty (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 kapusty czerwonej składniki : kapusta czerwona 130g, marchew 28,6g, jabłko 40,3g, olej słonecznikowy 5,2g)

Kompot.

Piątek 05.01.2024r. [746kcal]

Zupa pieczarkowa z makaronem (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 kiszonej 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 kiszonej kapusty, składniki; kapusta kiszona 95g, jabłko 30,0 g cebula 10,0 g, olej słonecznikowy 5,0 g ,cukier 3,0g

Kompot.

Uwaga: produkty „wytluszczone” zawierają alergeny.

Uwaga: produkty „wytłuszczone” zawierają alergeny.

II. Poniedziałek 08.01.2024 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, marchew 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 Bułgarska (120 g)

Klopsiki -składniki; mięso wołowo-wieprzowe 100 g, jaja 5g, bułka pszenna- zawiera gluten + pszenicę + jaja 8g, cebula 8g, skrobią ziemniaczaną 2g, olej rzepakowy 8g., koper.

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

Kompot.

Wtorek 09.01.2024r. [628 kcal]

Krupnik z kaszą z ziemniakami i warzywami (300 ml),

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), buraki na zimno (150) g

(wieprzowina łopatką, 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 mleko 82% tłuszczu 1,8 g mleko, 2% tłuszczu 7,0 g.

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

Kompot.

Środa 10.01.2024r. [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.

Pierogi z serem twarogowym (320g) i bułeczką z masłem, surówka z marchwi i jabłka z sokiem cytrynowym (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 jablek – marchew (90g), jabłko(30g), cukier (5,4g), sok cytrynowy do smaku.

Kompot.

Czwartek 11.01.2024r. [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, 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 12.01.2024r. [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 30,0g, cebula 10,0g, olej słonecznikowy 5,0 g ,cukier 3,0 g.

Kompot

Uwaga: produkty „wytłuszczone” zawierają alergeny.

SPÓŁDZIELNIA SOCJALNA
PROGRES
31-135 Kraków, ul. Batorego 5
NIP 676-243-48-98 · RECON 121440900

III. Poniedziałek 15.01.2024r. [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.

Spaghetti bolognese (150g), makaron (150g), surówka Bułgarska (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 (150g) zawiera jaja, mąkę pszenną – zawiera gluten.

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

Kompot.

Wtorek 16.01.2024r. [611 kcal]

Zupa z kalafiorową – (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), buraki na zimno (150) g

Filet z drobiu; pierś kurczaka 100g, mąka pszenna – zawiera gluten 8g, jaja 10g, bułka tarta – zawiera gluten, jaja 15g, olej rzepakowy 17g. Ziemniaki puree, składniki ; ziemniaki 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.

Środa 17.01.2024r. [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)

Leniwe pierogi z sera twarogowego i ziemniaków (320g), surówka z marchwi i jabłka z sokiem cytrynowym (150g)

Leniwe pierogi- 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 i jabłka (120g) (marchew 100g, jabłko 15g, cukier, sok cytrynowy do smaku).

Kompot.

Czwartek 18.01.2024r. [692 kcal]

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 czerwonej kapusty (150) g,

Kurczak z warzywami: 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 kapusty czerwonej składniki : kapusta czerwona 130g, marchew 28,6g, jabłko 40,3g, olej słonecznikowy 5,2g)

Kompot.

Piątek 19.01.2024r. [746 kcal]

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).

Dorsz panierowany (120g), ziemniaki 140g, 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

Uwaga: produkty „wytłuszczone” zawierają alergeny.

IV. Poniedziałek 22.01.2024r. [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)

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

Klopsiki -składniki; mięso wołowo-wieprzowe 100 g, jaja 5g, **bulka pszenna- zawiera gluten + pszenicę + jaja** 8g, cebula 8g, skrobia ziemniaczana 2g, olej rzepakowy 8g., koper.

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

Kompot.

Wtorek 23.01.2024r. [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) , buraki na zimno(150)

Kotlet mielony mięsa mieszanego (120g), ziemniaki (150 g), marchewka duszona (150) g

(wieprzowina łopatka, wołowina pieczeń, 100g, **mąka pszenna – zawiera gluten 8g, jaja 10g, bulka pszenna – zawiera gluten, jaja 15g, olej rzepakowy 17g.,cebulą, 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 buraków i jabłek na zimno (150g): buraki(120g), jabłko(30g), cukier (1,7g), przyprawy- do smaku).

Kompot.

Środa 24.01.2024r. [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 25.01.2024r. [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, jaja 5g, **bulka pszenna- zawiera gluten + pszenicę + jaja 8g, cebula 8g, skrobia ziemniaczana 2g, 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 26.01.2024r. [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,g, olej słonecznikowy 5,0 g ,cukier 3,0 g.

Kompot

Uwaga: produkty „wytłuszczone” zawierają alergeny.

SPÓŁDZIELNIA SOCJALNA
PROGRES

31-135 Kraków, ul. Bałowego 5
NIP 676-243-48-98 · REGON 121440900

Poniedziałek 29.01.2024 r.

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. Bułgarska (120g)

spaghetti bolognese , makaron 150g,składniki; wołowina 78g, mąka pszenna- zawiera gluten 5,2g, olej rzepakowy 9,8 g, cebuła 13g, koncentrat pomidorowy 1,3g, śmietana- zawiera mleko 12 % tłuszczu 13 g), ryż.

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

Kompot.

Wtorek 30.01.2024 r. [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), buraki na zimno(150g).

Pieczeń rzymska, łopatka wieprzowa 100g, bułka pszenna zawiera gluten , cebuła 2 g , skrobia ziemniaczana 2g, jaja 8 g, olej rzepakowy 12 g,, ziemniaki (mąka pszenna zawiera gluten, masło zawiera 82%tłuszczu)

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

Kompot.

Środa 31.01.2024. [725 kcal]

Rosół z makaronem (300 ml)

Rosół , składniki; wywar drobiowo – wołowy, włoszczyzna-marchew,(seler korzeń, pietruszka, por, kapusta włoska, cebuła) 130g, makaron- zawiera gluten + jaja 33g, pietruszka natka 2,6 g, ,ziola 1,3g)

Kopytka z sosem pieczarkowym (150g) , surówka z białej kapusty (120g).

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

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

Surówka z białej kapusty, składniki: biała kapusta 150g, jabłko, marchew, olej słonecznikowy 8 g, jabłko, cukier 2g.

Kompot.

Uwaga: produkty „wytłuszczone” zawierają alergeny.

Kraków, 18.12.2023 r.

ZATWIERDZAM
Zarząd Spółdzielni Socjalnej PROGRES

SPÓŁDZIELNIA SOCJALNA
PROGRES

31-135 Kraków, ul. Batorego 5
NIP 676-243-18-98 · REGON 121440900

Pełnomocnik
Małgorzata Lebiada