

SZKOŁA JADŁOSPIS KWIECIEŃ 2024 r.

Uwaga: produkty „wytłuszczone” zawierają alergeny.

I TYDZIEŃ Środa 03.04.2024r. [617 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.

Klopsiki z mięsa wołowo-wieprzowego z ryżem (150 g) w sosie koperkowym, ryż (150 g), buraki na zimno(120g).

Klopsiki -składniki; mięso wołowo-wieprzowe 100 g, jaja5g, bułka pszenna- zawiera **gluten + pszenicę + jaja** 8g, cebula8g, skrobiamięciasta2g, olej rzepakowy 8g., koper.

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

Kompot.

Czwartek 04.04.2024r. [609 kcal]

Rosół drobiowo-wołowy 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)

Pieczeń w sosie cebulowym(150g) kasza jęczmienna(130 g) sur. z czerwonej kapusty(120g)

Pieczeń w sosie cebulowym, składniki; schab 120 g, olej rzepakowy 5ml, mąka pszenna- zawiera **gluten** 5g, cebula 6g, 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 05.04.2024r. [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).

Ryba panierowana, składniki ; filet 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 **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 słonecznikowy5,0 g ,cukier3,0 g.

Kompot

II TYDZIEŃ Poniedziałek 08.04.2024r.[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” z papryką (120g)

spaghetti bolognese , składniki; wołowina 78g, mąka pszenna- zawiera **gluten** 5,2g, olej rzepakowy 9,8 g, cebula 13g, koncentrat pomidorowy1,3g, śmietana- zawiera mleko 12 % tłuszczu 13 g), makaron (150g) zawiera jaja, mąkę pszenną – zawiera **gluten**.

Surówka „Bułgarska” z papryką: kapusta biała 80g, papryka 28,6g, jabłko 40,3g, olej rzepakowy 5,2g)

Kompot.

Wtorek 09.04.2024r. [611 kcal]

Zupa z kalafiorowa –(300ml)

Zupa na bazie kalafiora:składniki;kalafior28,6 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 purée, składniki ; ziemniaki 140,4 g Masło- zawiera mleko82% 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.

Uwaga: produkty „wytłuszczone” zawierają alergeny

SPÓŁDZIELNIA SOCJALNA
PROGRES

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

Uwaga: produkty „wytluszczone” zawierają alergeny.

Środa 10.04.2024r. [725 kcal]

Rosół z kury z makaronem (300 ml).

Rosół ,składniki: wywar drobiowy, 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 **tluszczu** zawiera **laktozę**).

Surówka z kiszzonej kapusty, składniki; kapusta kiszona 95g, jabłko 30,0g cebula 10,0g, olej słonecznikowy5,0 g ,cukier3,0 g. Kompot.

Czwartek 11.04.2024r.[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, por4g, seler korzeń 4g, ziemniaki 60g, **masło**- zawiera mleko 82 % tluszczu 6,5 g, **śmietana**- zawiera mleko 18% tluszczu 7,8g, **mąka pszenna**- zawiera gluten 1,3 g, pietruszka natka 1 g).

Gulasz wieprzowy (130g), kasza jęczmienna(150 g), surówka z czerwonej kapusty (150) g,

Wieprzowina łopatką 120g,cebula, mąka pszenna –zawiera **gluten** 8g, olej rzepakowy, przyprawy, kasza jęczmienna 140,4 g masło- zawiera **mleko**82% tluszczu 1,8 g mleko, 2% tluszczu 7,0 g.

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

Kompot.

Piątek 12.04.2024r. [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 % tluszczu 6,5 g, śmietana- zawiera mleko 18% tluszczu 7,8g, mąka pszenna- zawiera gluten 1,3 g, pietruszka natka 1 g).

Ryba panierowana (130g), ziemniaki 140g, ogórek kiszony (120g).

Ryba panierowana, składniki ; filety 120g, 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 , składniki ; ziemniaki 140,4 g Masło- zawiera mleko82% tluszczu 1,8 g mleko, 2% tluszczu 7,0 g.

Ogórek kiszony.

Kompot

III TYDZIEŃ Poniedziałek 15.05.2024r. [708 kcal]

Zupa koperkowa (300ml), pieczeń wieprzowa w sosie „węgierskim” (150g), ryż (150g).

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 mleko82 % tluszczu 6,0 g, mąka pszenna- zawiera gluten 1,0 g, koperek 14 g).

Pieczeń wieprzowa w sosie „Węgierskim”(150g), ryż na sypko(150g), surówka „Bułgarska” z papryką (120g).

Pieczeń w sosie węgierskim: schab 120 g, olej rzepakowy 5ml, mąka pszenna- zawiera **gluten** 5g, cebula 6g,papryka 10g, pieczarki (10g), ziola 1g, ryż na sypko – 150g, masło 82% tluszczu ,2,5 g , zawiera **mleko**,, surówka „Bułgarska”: kapusta biała 80g, papryka 28,6g, jabłko 40,3g, olej rzepakowy 5,2g)

Kompot.

Wtorek 16.04.2024r. [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 % tluszczu 2 g, **śmietana**- zawiera **mleko**18 % tluszczu 8 g, **mąka pszenna**- zawiera **gluten** 4 g, makaron 4g, cukier 0,5 g, pietruszka natka 0,6g .

Pulpety z mięsa mieszanego(130 g) ziemniaki (150g) , buraki na zimno(150)

Pulpety z mięsa mieszanego (120g), wołowina pieczeń i wieprzowina łopatką (100g), **mąka pszenna** – zawiera **gluten** 8g, **jaja** 10g, **bulka pszenna** – zawiera **gluten**,**jaja** 15g, cebula, olej rzepakowy.

Ziemniaki purée, składniki; ziemniaki 140,4 g **masło**- zawiera **mleko** 82% tluszczu 1,8 g , **mleko**, 2% tluszczu 7,0 g

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

Kompot.

Uwaga: produkty „wytluszczone” zawierają alergeny

Uwaga: produkty „wytłuszczone” zawierają alergeny

Środa 17.04.2024r. [617 kcal]

Barszcz czerwony zabieleny 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.

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 – zawiera gluten**(12g).

Surówka z marchwi i jabłek – marchew (90g), jabłko(30g), cukier (5,4g), sok cytrynowy do smaku.

Kompot.

Czwartek 18.04.2024r. [609 kcal]

Rosół z kury z makaronem .(300 ml).

Rosół ,składniki; wywar drobiowy, 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 (150 g) , kasza jęczmienna na sypko (150 g, surówka z czerwonej kapusty(120 g)

Gulasz z kurczaka ,składniki; kurczak 120 g, cebula8g, skrobia ziemniaczana2g, olej rzepakowy 8g, przyprawy: pieprz, ziele angielskie, liść laurowy.

Kasza zawiera **gluten**, składniki ; kasza 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 19.04.2024r. [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,

pietruszkę 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, **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 10g, olej słonecznikowy 5,0 g ,cukier3,0 g.

Kompot.

IV TYDZIEŃ Poniedziałek 22.04.2024 r.[644 kcal]

Zupa porowa z ryżem(300ml)

Zupa porowa ; składniki; włoszczyzna 75g, wywar z warzyw; marchew, **seler**, pietruszka, por), por 80g, **śmietana 18%**

tłuszczu- zawiera **mleko** 10g, **mąka pszenna 5g-**zawiera **gluten** , cukier 0,6 g, zielona pietruszka 4g, przyprawy: sól,

pieprz, ziele angielskie, liść laurowy 1g, ryż 20g.

Spaghetti bolognese (150g), makaron(150g), surówka „Bułgarska” z papryką (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 papryką: kapusta biała 80g, papryka 28,6g, jabłko 40,3g, olej rzepakowy 5,2g)

Kompot.

Wtorek 23.04.2024 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,

pietruszkę korzeń 3,9g, por 3,9g, **seler korzeń** 1,8, **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, łopatką wieprzową 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 z buraków i jabłek

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

Kompot.

Uwaga: produkty „wytłuszczone” zawierają alergeny.

SPÓŁDZIELNIA SOCJALNA
PROGRES

31-135 Kraków, ul. Batorego 5
NIP 676-243-48-98 · REGON 121110999

Uwaga: produkty „wytłuszczone” zawierają alergeny.

Środa 24.04.2024. [725 kcal]

Rosół z makaronem (300 ml)

Rosół drobiowo-wołowy, 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)

Naleśniki z serem i sosem waniliowym (300g), surówka z marchwi i jabłka z sokiem cytrynowym (120 g).

Naleśniki z serem , **Mąka pszenna-** zawiera **gluten** (60g), **mleko 2%** (112g),, **jaja** (45g) , olej (12g), ser twarogowy półtłusty (75g) zawiera **mleko**, **cukier** (7,5g), **śmietana 12% 12 g** zawiera **mleko**, surówka marchew 100g, jabłko 15g , cukier, sok cytrynowy do smaku).

Kompot.

Czwartek 25.04.2024r.[692 kcal]

Krem z białych warzyw z grzankami (300ml)

Krem z białych warzyw: kalafior 50g, korzeń pietruszki 5g, **seler korzeń** 20g, por 4g, ziemniaki 30g, 100 ml wywar z warzyw , 30 ml śmietana 30 % **zawiera laktozę**, mleko 2% 40 ml **zawiera laktozę**, cebula, czosnek, imbir, biały pieprz, galka muszkatołowa do smaku. Grzanki (**zawierają ; gluten+ pszenicę**)

Boeuf Strogonow drobiowy (150g) z warzywami , kasza jęczmienna na sypko(150 g), surówka z czerwonej kapusty (150g).

Beuf Strogonow: mięso drobiowe 100g, mąka **pszenna** – zawiera **gluten**12g, **masło**82%tłuszczu, warzywa: marchew , pietruszka, por, pieczarki, , olej rzepakowy, koncentrat pomidorowy, 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 26.04.2024r.[746kcal]

Zupa szpinakowa z ziemniakami (300ml).

Zupa szpinakowa (wywar z warzyw, marchewka, pietruszka korzeń , **seler korzeń-** włoszczyzna 120g), 80g szpinaku, cebula, ziemniaki 80g, **masło** 82% tłuszczu, **śmietana** 18% tłuszczu 6g, **mąka pszenna**, pietruszka natka, makaron -zawiera **gluten**, + **jaja** 33g,

Ryba panierowana (130g) ziemniaki (150 g) surówka z kiszzonej kapusty (150g)

Ryba panierowana, składniki ; 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 ,cukier3g

Kompot.

Poniedziałek 29.04.2024 r. [724 kcal]

Zupa, krem z brokułów z makaronem (300 ml)

Zupa krem z brokułów , składniki; wywar z warzyw, marchewka ,pietruszka, seler, cebula, włoszczyzna– 120,0 g, brokuł70,0 g, **masło-** zawiera **mleko** , **82%** tłuszczu 12,0 g, **mąka pszenna-** zawiera **gluten** 2,0 g, zielona pietruszka 3 g , przyprawy : pieprz, ziele angielskie, liść laurowy. Makaron zawiera: **jaja**, **gluten**, **pszenicę**.

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

Klopsiki -składniki; mięso wołowo-wieprzowe 100 g, **jaja**5g, bulka pszenna- zawiera **gluten + pszenicę + jaja** 8g, cebula8g, skrobia ziemniaczana2g, olej rzepakowy 8g, koper.

Surówka „Bułgarska” z papryką: kapusta biała 80g, papryka 28,6g, jabłko 40,3g, olej rzepakowy 5,2g.

Kompot.

Wtorek 30.04.2024r. [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 wołowo-wieprzowy, panierowany (120g), ziemniaki (150 g), buraki na zimno (150) g

(wołowina pieczeń, łopatka wieprzowa (100g), mąka pszenna – **zawiera gluten** 8g, **jaja** 15g, bulka pszenna – zawiera **gluten**, olej rzepakowy 17g,cebulą.

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 : buraki(120g), jabłko(30g), cukier (1,7g), przyprawy- do smaku).


Kompot.

Uwaga: produkty „wytłuszczone” zawierają alergeny.

Kraków, 25.04.2024 r.

ZATWIERDZAM
Zarząd Spółdzielni Socjalnej PROGRES

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

Wice Prezes

Ewa Wicher