

SZKOŁA JADŁOSPIS MAJ 2024 r.

Poniedziałek 06.05.2024r. [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 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), kompot z owoców mieszanych (150ml).

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 07.05.2024r. [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, kompot z owoców mieszanych (150ml).

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.

Środa 08.05.2024r. [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, zioła 1,3g)

Pierogi ruskie (320g),surówka z kiszonej kapusty (120g), kompot z owoców mieszanych (150ml).

Pierogi ruskie: ziemniaki 168,6g, jaja 3,8 g, mąka pszenna 30g, zawiera gluten, ser 46,8gzawiera laktozę,masło 82% - 5g tłuszczu zawiera laktozę).

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

Czwartek 09.05.2024r. [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 % tłuszczu 6,5 g, śmietana- zawiera mleko 18% tłuszczu 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, kompot z owoców mieszanych (150ml).

Wieprzowina łopotka 120g,cebula, mąka pszenna –zawiera gluten 8g, olej rzepakowy, przyprawy, kasza jęczmienna 140,4 g masło- zawiera mleko82% 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 10.05.2024r. [716kcal]

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).

Naleśniki z jabłkami (300g), surówka z marchwi i jabłka (120g), kompot z owoców mieszanych (150ml).

Naleśniki z jabłkami , Mąka pszenna- zawiera gluten (60g), mleko 2% (85g), jaja (40g) , olej (10g)cukier (6g), jabłka prażone 150g. Surówka marchwi i jabłka: marchew 100g, jabłko 15g , cukier, sok cytrynowy 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 „wytłuszczone” zawierają alergeny

Poniedziałek 13.05.2024r. [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 mleko 82 % tłuszczu 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), kompot z owoców mieszanych (150ml).

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

Kompot.

Poniedziałek 20.05.2024 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), kompot z owoców mieszanych (150ml).

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 21.05.2024 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 1,8, 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), kompot z owoców mieszanych (150ml).

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

Kompot.

Środa 22.05.2024. [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 , zioła 1,3g)

Pierogi z mięsem i cebulką zasmażaną (300g), surówka z (120 g), surówka z kiszzonej kapusty (120 g).

kompot z owoców mieszanych (150ml).

Pierogi z mięsem:mąka pszenna- zawiera gluten (70.6g), jaja –(4,6g),: mięso z rosółu wołowo- drobiowe 150g, cebula 3 g , jaja 10 g, olej rzepakowy 14 g, masło(zawiera mleko)(2g), cebula (1g).

Surówka z kiszzonej kapusty, składniki; kapusta kiszona 95g, jabłko 30,0g, cebula 10,0g, olej słonecznikowy 5,0 g ,cukier 3,0 g.

Kompot

Czwartek 23.05.2024r.[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, gałka muszkatołowa do smaku. Grzanki (zawierają ; gluten+ pszenicę)

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

(150g),kompot z owoców mieszanych (150ml).

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.

SPÓŁDZIELNIA SOCJALNA
PROGRES

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

Uwaga: produkty „wytłuszczone” zawierają alergeny

Piątek 24.05.2024r.[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,

Naleśniki z serem sosem waniliowym(300g), surówka z marchwi i jabłka z sokiem cytrynowym (120 g), kompot z owoców mieszanych (150ml).

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.

Poniedziałek 27.05.2024 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, brokuł 70,0 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), kompot z owoców mieszanych (150ml).

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

Kompot.

Wtorek 28.05.2024r. [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, kompot z owoców mieszanych (150ml).

Kotlet mielony wołowo-wieprzowy: (wołowina pieczeń, łopata wieprzowa (100g), mąka pszenna – zawiera **gluten** 8g, jaja 15g, bułka pszenna – zawiera **gluten**, olej rzepakowy 17g., cebula.

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).

Środa 29.05.2024r. [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), kompot z owoców mieszanych (150ml).

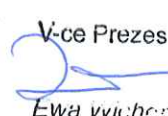
Mąka pszenna- zawiera **gluten** (90,8g), jaja (4,7g), ser twarogowy tłusty- zawiera **mleko** (160g), żółtka jaja (10g), masło śmietankowe -zawiera mleko(12g), cukier (18g), bułka tarta – zawiera **gluten**(12g).

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

Kompot.

Kraków, 25.04.2024 r.

ZATWIERDZAM
Zarząd Spółdzielni Socjalnej PROGRES

V-ce Prezes

Ewa Wicher

SPÓŁDZIELNIA SOCJALNA
PROGRES

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