

**Spółdzielnia Socjalna PROGRES
ul. Batorego 5, 31-135 KRAKÓW**

Kuchnia Cateringowa Liszki, ul. Czernichowska 44

JADŁOSPIS SIERPIEŃ 2024 r.

Uwaga: produkty „wytluszczone” zawierają alergeny.

PONIEDZIAŁEK 05.08.2024r. [728 kcal]

***Zupa koperkowa z ziemniakami* (500 ml)**

- wywar z warzyw , kapusta włoska, marchew, pietruszka korzeń, por , **seler**, ryż , **masło**82 % tłuszczu, **mąka pszena**, koperek.

***Pieczeń wieprzowa w sosie węgierskim*(160g)**

- schab , olej rzepakowy, **mąka pszena**, cebula, papryka ,pieczarki, zioła,

***Ryż na sypko* (150 g)**

***Surówka „Bułgarska” z papryką*(150g)**

- kapusta biała , papryka , jabłko , olej rzepakowy,

***Kompot z owoców mieszanych*(200ml).**

WTOREK 06.08.2024r. [746 kcal]

***Zupa pomidorowa toskańska*(500 ml)**

- wywar z warzyw , marchewka , pietruszka, **seler korzeń** , koncentrat pomidorowy 30% , cebula, **masło** 82 % tłuszczu , **śmietana**18 % tłuszczu, **mąka pszena**, makaron, pietruszka natka,

***Pulpety z mięsa mieszanego*(170 g)**

- wołowina pieczeń, wieprzowina łopatka, **mąka pszena**, **jaja** , **bulka pszena**, cebula, olej rzepakowy.

***Ziemniaki* (150g)**

***Surówka z buraków i jabłek na zimno* (150g)**

- buraki, jabłko, cukier , przyprawy.

***Kompot z owoców mieszanych*(200ml).**

ŚRODA 07.08.2024r. [757 kcal]

***Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami* (500 ml)**

- wywar z warzyw, buraki, **mleko** 2 % tłuszczu, **śmietana**- 18 % , **mąka pszena**, **jaja**, przyprawy,

***Pierogi z serem twarogowymi słodką śmietanką* (330g) – 12 szt.**

- **mąka pszena**, **jaja**, ser twarogowy tłusty, **żółtka jaja**, **masło śmietankowe**, cukier, **śmietana**,

***Surówka marchwi i jabłka*(150g):**

- marchew, jabłko , cukier, sok cytrynowy,

***Kompot z owoców mieszanych*(200ml).**

CZWARTEK 08.08.2024r. [749 kcal]

***Rosół z kury z makaronem* .(500 ml).**

- Wywar wołowo-drobiowy, włoszczyzna-marchew,(**seler korzeń**, pietruszka, por, kapusta włoska, cebula) 150g, makaron- zawiera gluten + **jaja** 53g, pietruszka natka 2,6 g, zioła 1,3g)

***Gulasz drobiowy z warzywami* (170 g)**

- kurczak, cebula, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy , pieprz, ziele angielskie, liść laurowy.

***Kasza jęczmienna* (150 g),**

- kasza jęczmienna, **masło** 82% tłuszczu,

***Surówka z kapusty czerwonej* (150g)**

- kapusta czerwona, marchew, jabłko 4, olej słonecznikowy ,

***Kompot z owoców mieszanych*(200ml).**

PIĄTEK 09.08.2024r. [783 kcal]

***Zupa minestrone* (500ml)**

- wywar z jarzyn , fasola szparagowa , kalafior , kapusta biała, marchew , pietruszka korzeń , por, **seler**, pomidory, ziemniaki, **masło** 82 % , **śmietana** 18% tłuszczu , **mąka pszena**, pietruszka natka,

***Ryba panierowana- dorsz* (160 g)**

- dorsz filety, **jaja**, **mąka pszena**, **bulka tarta**,

***Ziemniaki* (150g)**

***Ogórek konserwowy* (130 g)**

***Kompot z owoców mieszanych*(200ml).**

PONIEDZIAŁEK 12.08.2024 r. [754 kcal]

Zupa porowa z groszkiem ptysiowym(500ml)

- wywar z warzyw, marchew, **seler**, pietruszka, por, **śmietana 18% tłuszczu**, **mąka pszenna**, , cukier, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, zielona pietruszka,

Spaghetti bolognese (249g), *makaron* , (120g), *mięso* (129g)

- wołowina, koncentrat pomidorowy cebula, lej, **spaghetti- zawiera jaja**, **mąkę pszenną**, **śmietanę 12%**,

Surówka „Bułgarska” z papryką (150g)

- kapusta biała , papryka , jabłko , olej rzepakowy,

Kompot z owoców mieszanych (200ml).

WTOREK 13.08.2024 r. [741 kcal]

Zupa z fasolowa staropolska(500ml)

- wywar warzyw, fasola , marchew, pietruszka korzeń, **seler korzeń**, **śmietana 12 % tłuszczu**, **mąka pszenna**, pietruszka natka,

Pieczeń rzymska (170g)

- łopata wieprzowa, **bulka pszenna**, cebula , skrobia ziemniaczana, **jaja**, olej rzepakowy,

Ziemniaki (150g)

Surówka z buraków i jabłek na zimno (150g)

- buraki, jabłko(, cukier, przyprawy.

Kompot z owoców mieszanych(200ml).

ŚRODA 14.08.2024. [755 kcal]

Rosół wołowo-drobiowy z makaronem (500 ml)

- wywar drobiowo – wołowy, marchew, **seler**, pietruszka, por, kapusta włoska, cebula, **makaron- zawiera gluten + jaja** , pietruszka natka,

Pierogi z mięsem okraszone cebulką zasmażaną (320 g) – 12 szt.

- mięso wołowo- wieprzowe, cebula , **jaja** , olej rzepakowy , **masło**, cebula ,

Surówka z kiszonej kapusty(150 g)

- kapusta kiszona , jabłko, cebula, olej słonecznikowy , cukier,

Kompot z owoców mieszanych(200ml).

CZWARTEK 15.08.2024r.[792 kcal]

Krem z białych warzyw z grzankami (500ml)

- kalafior , korzeń pietruszki, **seler korzeń** , por ,ziemniaki , wywar z warzyw, **śmietana 30 %**,cebulka, czosnek, imbir, biały pieprz, gałka muszkatołowa, grzanki (**zawierają ; gluten+ pszenicę**)

Boeuf Strogonow drobiowy(300 g)

- mięso drobiowe, mąka **pszenna**,**masło**82%tłuszczu, marchew , pietruszka, por, pieczarki, , olej rzepakowy, koncentrat pomidorowy, przyprawy,

Kasza jęczmienna (150 g),

- kasza jęczmienna, **masło 82% tłuszczu**,

Surówka z kapusty czerwonej (150g)

- kapusta czerwona, marchew, jabłko 4, olej słonecznikowy ,

Kompot z owoców mieszanych(200ml).

PIĄTEK 16.08.2024r.[7 76kcal]

Zupa szpinakowa z ziemniakami(500ml).

- wywar z warzyw, marchewka, pietruszka korzeń , **seler korzeń- włoszczyzna**, szpinak, cebula, ziemniaki,**masło 82% tłuszczu**, **śmietana 18% tłuszczu**,**mąka pszenna**, pietruszka natka,

Naleśniki z serem i sosem waniliowym(320g),

- mąka pszenna, mleko 2%, **jaja** , ser twarogowy półtłusty, cukier, **śmietana** ,

Surówka marchwi i jabłka(150g)

- marchew, jabłko , cukier, sok cytrynowy,

Kompot z owoców mieszanych(200ml).

PONIEDZIAŁEK 19.08.2024 r. [774 kcal]

***Zupa, krem z brokułów z makaronem* (500 ml)**

- wywar z warzyw, marchewka, pietruszka, seler, cebula, brokuł, **masło 82%** tłuszczu, **mąka pszenna**, zielona pietruszka, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy. Makaron - **jaja, pszenica**,

***Klopsiki z mięsa wołowo-wieprzowego w sosie koperkowym* (170 g)**

- mięso wołowo-wieprzowe, **jaja, bulka pszenna**, cebula, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, koper.

***Ryż na sypko* (150 g)**

***Surówka „Bułgarska” z papryką* (150g)**

- Kapusta biała, papryka, jabłko, olej rzepakowy,

***Kompot z owoców mieszanych* (200ml).**

WTOREK 20.08.2024r. [728 kcal]

***Krupnik z kaszą z ziemniakami i warzywami* (500 ml),**

- marchew, pietruszka, korzeń, seler korzeń, cebula, por, kasza jęczmienna, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, por, seler korzeń, pietruszka natka.

***Kotlet mielony wołowo-wieprzowy panierowany* (160g)**

- wołowina, pieczeń, łopatka wieprzowa, **mąka pszenna, jaja, bulka pszenna**, olej rzepakowy, cebula.

***Ziemniaki puree* (150g)**

- ziemniaki, **masło 82%** tłuszczu, **mleko, 2%** tłuszczu,

***Surówka z buraków i jabłek na zimno* (150g)**

- buraki, jabłko, cukier, przyprawy.

***Kompot z owoców mieszanych* (200ml).**

ŚRODA 21.08.2024r. [768 kcal]

***Zupa pomidorowa toskańska* (500 ml)**

- wywar z warzyw, marchewka, pietruszka, **seler korzeń**, koncentrat pomidorowy 30%, cebula, **masło 82%** tłuszczu, **śmietana 18%** tłuszczu, **mąka pszenna**, makaron, pietruszka natka,

***Pierogi z serem twarogowymi słodką śmietanką* (330g) – 12 szt.**

- **mąka pszenna, jaja, ser twarogowy tłusty, żółtka jaja, masło śmietankowe, cukier, śmietana**,

***Surówka marchwi i jabłka* (150g): marchew, jabłko, cukier, sok cytrynowy,**

***Kompot z owoców mieszanych* (200ml).**

CZWARTEK 22.08.2024r. [792 kcal]

***Rosół drobiowo-wołowy z makaronem* (500 ml)**

- wywar drobiowo-wołowy, włoszczyzna-marchew, (seler korzeń, pietruszka, por, kapusta włoska, cebula) 150g, makaron- zawiera gluten + jaja 53g, pietruszka natka 2,6 g, zioła 1,3g)

***Pieczeń w sosie cebulowym* (200 g)**

***Kasza jęczmienna* (150 g),**

***Surówka z kapusty czerwonej* (150g)**

***Kompot z owoców mieszanych* (200ml)**

PIĄTEK 23.08.2024r. [782kcal]

***Zupa szczawiowa na bazie warzyw z ziemniakami* (500ml).**

- marchewka, pietruszka, seler korzeń, por, cebula, szczaw, ziemniaki, **masło 82%** tłuszczu, **mąka pszenna**,

***Ryba panierowana- dorsz* (160 g)**

- dorsz filety, **jaja, mąka pszenna, bulka tarta**,

***Surówka z kiszanej kapusty* (150 g)**

- kapusta kiszona, jabłko, cebula, olej słonecznikowy, cukier,

***Kompot z owoców mieszanych* (200ml).**

Poniedziałek 26.08.2024r. [766 kcal]

Zupa ogórkowa z ziemniakami i ryżem(500ml)

- *ogórek kiszony, ziemniaki, ryż , warzywa, wywar z warzyw, śmietana 18% tłuszczu,

Spaghetti bolognese (249g), ***makaron*** , (120g), ***mięso*** (129g)

- Wołowina, koncentrat pomidorowy cebula, lej, spaghetti- zawiera jaja, mąkę pszenną, śmietanę 12%,

Surówka „Bułgarska” z papryką (150g)

- kapusta biała , papryka , jabłko , olej rzepakowy,

Kompot z owoców mieszanych (200ml).

Wtorek 27.08.2024r. [755 kcal]

Zupa z kalafiorowa –(500ml)

- kalafior 28,6 g, wywar z warzyw, marchewka, seler, pietruszka,, por, ziemniaki, śmietana 12 % tłuszczu, mąka pszenna, pietruszka natka.

Filet drobiowy „po parysku”(150g)

- pierś kurczaka, mąka pszenna, jaja , bulka tarta, olej rzepakowy,
- ziemniaki purée, masło- z 82% tłuszczu , mleko, 2% tłuszczu,

Ziemniaki (150g)

Surówka z buraków i jabłek na zimno (150g)

- buraki, jabłko(, cukier, przyprawy.

Kompot z owoców mieszanych (200ml).

ŚRODA 28.08.2024r. [755 kcal]

Rosół z kury z makaronem (500 ml).

- wywar drobiowy, włoszczyzna, makaron, jaja , pietruszka natka , zioła,

Pierogi ruskie okraszone rumianą cebulką (320g) – 12 szt.

- ziemniaki, ser, jaja mąka pszenna,

Surówka z kiszonej kapusty(150 g)

- kapusta kiszona , jabłko, cebula, olej słonecznikowy , cukier,

Kompot z owoców mieszanych (200ml).

CZWARTEK 29.08.2024r. [682 kcal]

Barszcz biały z ziemniakami (500ml)

- mąka żytnia, pieczarka świeża , wywar z jarzyn, ziemniaki , masło- 82 % tłuszczu , śmietana- 18% tł tłuszczu mąka pszenna, pietruszka natka,

Gulasz wieprzowy węgierski (160g),

Wieprzowina łopatka 120g, cebula, mąka pszenna –zawiera **gluten** 8g, olej rzepakowy, przyprawy,

Kasza jęczmienna (150 g),

- kasza jęczmienna, masło 82% tłuszczu,

Surówka z kapusty czerwonej(150g)

- kapusta czerwona, marchew, jabłko 4, olej słonecznikowy ,

Kompot z owoców mieszanych (200ml).

PIĄTEK 30.08.2024r. [756 kcal]

Zupa krem z warzyw i grzankami(300ml).

- wywar z jarzyn, fasola szparagowa , kalafior , kapusta biała , marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeń pomidor , ziemniaki 60g, masło 82 % tłuszczu , śmietana- z 18% tłuszczu 7,8g, mąka pszenna- zawiera gluten, pietruszka natka, grzanki z pieczywa pszennego,

Naleśniki z jabłkami i płatkami migdałowymi(320g)

- mąka pszenna- mleko, jaja, olej, cukier , jabłka prażone 180g.

Surówka marchwi i jabłka(150g)

- marchew, jabłko , cukier, sok cytrynowy,

Kompot z owoców mieszanych (200ml).

Uwaga: produkty „wytłuszczone” zawierają alergeny.

