

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

Kuchnia Cateringowa Liszki, ul. Czernichowska 44

JADŁOSPIS PAŹDZIERNIK 2024 r.

Uwaga: produkty „wytluszczone” zawierają alergeny.

WTOREK 01.10.2024r. [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 pszenna**, makaron, pietruszka natka,

Pulpety z mięsa mieszanego (170 g)

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

Ziemniaki (150g)

Surówka z buraków i jabłek na zimno (150g)

- buraki, jabłko, cukier , przyprawy.

Kompot z owoców mieszanych(200ml).

ŚRODA 02.10.2024r. [757 kcal]

Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami (500 ml)

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

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 03.10.2024r. [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 04.10.2024r. [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 pszenna**, pietruszka natka,

Ryba panierowana- dorsz (160 g)

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

Ziemniaki (150g)

Ogórek konserwowy (130 g)

Kompot z owoców mieszanych(200ml).

PONIEDZIAŁEK 07.10.2024 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 08.10.2024 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 09.10.2024. [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 10.10.2024r.[792 kcal]

Krem z białych warzyw z grzankami (500ml)

- kalafior , korzeń pietruszki, **seler korzeń** , por ,ziemniaki , wywar z warzyw, **śmietana 30 %**,cebula, 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 11.10.2024r.[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 14.10.2024 r. [774 kcal]

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

- wywar z warzyw, marchewka, pietruszka, seler, cebula, brokuł, **masło 82%** tłuszczu 1, **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 15.10.2024r. [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 16.10.2024r. [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 17.10.2024r. [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 18.10.2024r. [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 21.10.2024r. [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, olej, spaghetti- zawiera jaja, mąkę pszenną, śmietanę 12%,

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

- kapusta biała, papryka, jabłko, olej rzepakowy,

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

Wtorek 22.10.2024r. [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 23.10.2024r. [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).**

CWARTEK 24.10.2024r. [682 kcal]

***Barszcz biały z ziemniakami* (500ml)**

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

***Gulasz wieprzowy węgierski* (160g),**

Wieprzowina łopata 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 25.10.2024r. [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.

PONIEDZIAŁEK 28.10.2024r. [728 kcal]

Zupa koperkowa z ziemniakami (500 ml)

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

Pieczeń wieprzowa w sosie węgierskim(160g)

- schab , olej rzepakowy, **mąka pszenna**, 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 29.10.2024r. [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 pszenna**, makaron, pietruszka natka,

Pulpety z mięsa mieszanego(170 g)

- wołowina pieczeń, wieprzowina łopata, **mąka pszenna**, **jaja** , **bulka pszenna**, cebula, olej rzepakowy.

Ziemniaki (150g)

Surówka z buraków i jabłek na zimno (150g)

- buraki, jabłko, cukier , przyprawy.

Kompot z owoców mieszanych(200ml).

ŚRODA 30.10.2024r. [757 kcal]

Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami (500 ml)

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

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 31.10.2024r. [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).

