



Marzec 2019- Szkoła Podstawowa nr 8

04.03.2019 poniedziałek	05.03.2019 wtorek	06.03.2019 środa	07.03.2019 czwartek	08.03.2019 piątek
-żurek z jajkiem i kielbasą -łazanki z kapustą -kompot lub woda mineralna	-zupa koperkowa -kotlet drobiowy panierowany -ryż z warzywami -marchewka z chrzanem -kompot lub woda mineralna	-zupa kalafiorowa -ryba w panierce -ziemniaki -surówka z kapusty kiszzonej -kompot lub woda mineralna	-rosół z kluseczkami -pyzy z mięsem -surówka z białej kapusty -kompot lub woda mineralna	-zupa krupnik -paluszki rybne -polenta z kaszy kukurydzianej -surówka z białej rzodkwi -kompot lub woda mineralna
11.03.2019 poniedziałek	12.03.2019 wtorek	13.03.2019 środa	14.03.2018 czwartek	15.03.2019 piątek
-grochówka -makaron z serem -owoc -kompot lub woda mineralna	-kartoflanka -gulasz wieprzowy -kasza gryczana -ogórek kiszony -kompot lub woda mineralna	-zupa fasolowa -kopytka z sosem pieczarkowym -surówka z kapusty czerwonej -kompot lub woda mineralna	-zupa pieczarkowa -pierogi ruskie -sok przecierowy z marchewki, lub woda mineralna	-zupa pomidorowa z ryżem -ryba w sosie koperkowym -ziemniaki -surówka z kapusty pekińskiej -kompot lub woda mineralna
18.03.2019 poniedziałek	19.03.2019 wtorek	20.03.2019 środa	21.03.2019 czwartek	22.03.2019 piątek
-krem z brokułów z groszkiem ptysowym -kurczak w sosie śmietanowym -ziemniaki -surówka wielowarzywna	-zupa ryżowa -kotlet mielony -ziemniaki -kapusta zasmażana	-barszcz czerwony zabieleny z jajkiem -racuchy z jabłkami -kompot lub woda mineralna	-zupa cukiniowa -schab pieczony -kasza jęczmienna -buraczki	-zupa ogórkowa -ryba po grecku -kasza jaglana -surówka z białej kapusty



-kompot lub woda mineralna	-kompot lub woda mineralna		-kompot lub woda mineralna	-kompot lub woda mineralna
25.03.2019 poniedziałek	26.03.2019 wtorek	27.03.2019 środa	28.03.2019 czwartek	29.03.2019 piątek
-zupa jarzynowa -makaron z sosem bolońskim -jabłko -kompot lub woda mineralna	-kapuśniak -naleśniki (1 z serem, 1 z jabłkiem) -kompot lub woda mineralna	-zupa z fasolką szparagową -kurczak pieczony -ryż z warzywami -buraczki -kompot lub woda mineralna	-zupa krem z pieczarek z groszkiem ptysiowym -szynka pieczona + sos -kasza jęczmienna -surówka z kapusty czerwonej -kompot lub woda mineralna	-zupa kminkowa -paluszki rybne -ziemniaki -surówka z kapusty kiszanej -kompot lub woda mineralna

[illegible]



12	Rosół z kluseczkami	x		x				x		x					
13	Pyzy z mięsem	x		x				x		x					
14	Surówka z białej kapusty			x				x			x				
15	Krupnik	x						x		x					
16	Paluszki rybne	x		x	x		x	x		x					
17	Polenta	x		x				x							
18	Surówka z białej rzodkwi			x				x			x				



Tydzień 2

Lp.	Nazwa potrawy	1. Ziarła zbóż zawierające gluten	2. Skorupiaki	3. Jaja	4. Ryby	5. Orzeszki ziemne	6. Soja	7. Mleko	8. Orzechy z drzew	9. Seler	10. Gorczyca	11. Sezam	12. Dwutlenek siarki	13. Łubin	14. Mięczaki
1	Grochówka	x		x				x		x					
2	Makaron z serem	x		x				x							
3	Kompot														
4	Kartoflanka	x						x		x					
5	Gulasz wieprzowy	x								x					
6	Kasza gryczana							x							
7	Ogórek kiszony										x				
8	Zupa fasolowa	x						x		x					
9	Kopytka z sosem pieczarkowym	x		x				x		x					
10	Surówka z kapusty czerwonej			x				x			x				
11	Zupa pieczarkowa	x						x		x					
12	Pierogi ruskie	x		x				x							

[illegible]



Tydzień 3

Lp.	Nazwa potrawy	1. Ziarna zbóż zawierające gluten	2. Skorupiaki	3. Jaja	4. Ryby	5. Orzeszki ziemne	6. Soja	7. Mleko	8. Orzechy z drzew	9. Seler	10. Gorczyca	11. Sezam	12. Dwutlenek siarki	13. Łubin	14. Mięczaki
1	Zupa krem z brokułów z groszkiem ptysiowym	x		x				x		x					
2	Kurczak w sosie śmietanowym	x						x		x					
3	Ziemniaki							x							
4	Surówka wielowarzywna			x				x			x				
5	Zupa ryżowa	x						x		x					
6	Kotlet mielony	x		x				x		x					
7	Kapusta zasmażana	x						x		x					
8	Kompot														
9	Barszcz czerwony zabieleny z jajkiem	x		x				x		x					
10	Racuchy z jabłkami	x		x				x							
11	Zupa cukiniowa	x						x		x					
12	Schab pieczony	x						x		x					

[illegible]



Tydzień 4

Lp.	Nazwa potrawy	1. Ziarne zbóż zawierające gluten	2. Skorupiaki	3. Jaja	4. Ryby	5. Orzeszki ziemne	6. Soja	7. Mleko	8. Orzechy z drzew	9. Seler	10. Gorczyca	11. Sezam	12. Dwutlenek siarki	13. Łubin	14. Mięczaki
1	Zupa jarzynowa	x						x		x					
2	Makaron z sosem bolońskim	x		x				x		x					
3	Kompot														
4	Kapuśniak	x								x					
5	Naleśnik z serem	x		x				x							
6	Naleśnik z jabłkami	x		x				x							
7	Zupa z fasolką szparagową	x						x		x					
8	Kurczak pieczony														
9	Ryż z warzywami							x		x					
10	Buraczki														
11	Zupa krem z pieczarek z groszkiem ptysiowym	x		x				x		x					
12	Szynka pieczona	x						x		x					



13	Kasza jęczmienna	x						x							
14	Surówka z kapusty czerwonej			x				x			x				
15	Zupa kminkowa	x						x		x					
16	Paluszki rybne	x		x	x		x	x		x					
17	Ziemniaki							x							
18	Surówka z kapusty kiszonej														
19															

Specyfikacja potraw:

1. Kartoflanka : ziemniaki, marchew, seler, por, cebula, smalec, mąka, majeranek, liść laurowy, ziele angielskie, lubczyk, pietruszka natka, sól, pieprz
2. Makaron w sosie bolońskim: makaron penne, szynka w/p, cebula, olej, koncentrat pomidorowy, marchew, seler, por, cebula, lubczyk, oregano, mąka, sól, pieprz, cukier, ser żółty, liść laurowy, ziele angielskie, lubczyk
3. Zupa pomidorowa z makaronem: masło, koncentrat pomidorowy lub pulpa pomidorowa, marchew, seler, por, cebula, śmietana, mąka, lubczyk, liść laurowy, ziele angielskie, sól, cukier, pieprz, pietruszka natka, makaron gruby
4. Zupa pomidorowa z ryżem: masło, koncentrat pomidorowy lub pulpa pomidorowa, marchew, seler, por, cebula, śmietana, mąka, lubczyk, liść laurowy, ziele angielskie, sól, cukier, pieprz, pietruszka natka, ryż
5. Kurczak pieczony: udko lub podudzie drobiowe, sól, pieprz, papryka w proszku, czosnek świeży, czosnek granulowany, olej, majeranek
6. Ziemniaki purée: ziemniaki, masło, (ew. koperek)



7. Buraczki: buraki, cebula, olej, ocet, sól, pieprz, cukier
8. Zupa krem z pieczarek z groszkiem ptysiowym: zupa-masło, cebula, pieczarki, włoszczyzna, śmietana, mąka, sól, pieprz, lubczyk, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie ;groszek ptysowy: margaryna, mąka, jaja, proszek do pieczenia
9. Kasza gryczana: kasza, masło
10. Krupnik : kasza jęczmienna, marchew, seler, por, cebula, ziemniaki, śmietana, liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz, lubczyk
11. Naleśniki z serem: ciasto naleśnikowe- mąka, mleko, jaja, olej, ser-ser biały, cukier puder, cukier waniliowy, śmietana, ew. rodzyнки, aromat
12. Zupa jarzynowa: ziemniaki, fasolka szparagowa, kalafior, brokuł, marchewka, seler, por, cebula, pietruszka natka, ew. koper, sól, pieprz, śmietana, mąka, lubczyk, liść laurowy, ziele angielskie
13. Ryba w panierce: ryba, przyprawa do ryb, sól, pieprz, mąka, jajka, bułka tarta, olej rzepakowy
14. Surówka z kapusty pekińskiej na winegrece: kapusta pekińska, pomidor, ogórek, papryka, cebula, olej, cukier, sos ogrodowy, sól
15. Barszcz czerwony zabieleny z jajkiem: buraki, masło, cebula, marchew, seler, por, śmietana, mąka, jajko, sól, ocet, cukier, pieprz, lubczyk, liść laurowy, ziele angielskie, natka pietruszki, ew. koper, czosnek
16. Łazanki z kapustą: makaron łazanki, kapusta, cebula, smalec, olej, sól, cukier, pieprz
17. Kompot : owoce, cukier
18. Zupa koperkowa: koper, ziemniaki, marchew, cebula, seler, por, śmietana, mąka, liść laurowy, ziele angielskie, lubczyk, sól, pieprz
19. Kotlet drobiowy panierowany: filec, przyprawa do mięs, sól, jajka, mąka, bułka tarta, mleko, olej
20. Ryż z warzywami 1: ryż, marchew, seler, por, masło, sól
21. Ryż z warzywami 2: ryż, masło, kukurydza, marchewka, groszek zielony, pietruszka natka, sól
22. Marchewka z chrzanem: marchew, jabłko, chrzan, cytryna, cukier, majonez, śmietana
23. Rosół z makaronem: kurczak, porcja rosółowa drobiowa, seler, marchew, por, cebula, lubczyk, warzywko bez glutaminianu sodu, pietruszka natka, sól, pieprz, makaron nitki
24. Pierogi ruskie: ciasto – mąka, jaja, olej, sól, farsz-ziemniaki, masło, cebula, ser biały, sól, pieprz
25. Zupa ryżowa z makaronem: kości kulinarne, kurczak, ryż, marchew, seler, por, cebula, śmietana, lubczyk, liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz, pietruszka natka, makaron
26. Filet z indyka pieczony: indyk filec, przyprawa do mięs, sól, pieprz, majeranek, czosnek, słodka papryka, mąka, sól, pieprz, lubczyk, liść laurowy, ziele angielskie
27. Surówka z białej kapusty na majonezie: kapusta, cebula, marchewka, natka pietruszki, sól, cukier, pieprz, ocet, majonez
28. Surówka z białej kapusty na winegrece: kapusta, cebula, pomidor, ogórek, papryka, sól, cukier, ocet, sos ogrodowy, olej
29. Zupa ogórkowa z ziemniakami: ogórek kiszony, marchew, seler, por, cebula, ziemniaki, śmietana, mąka, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy, koper, ew. natka pietruszki, sól, pieprz, cukier
30. Zupa ogórkowa z ryżem: ogórek kiszony, marchew, seler, por, cebula, ryżem, śmietana, mąka, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy, koper, ew. natka pietruszki, sól, pieprz, cukier



31. Zupa ogórkowa z makaronem: ogórek kiszony, marchew, seler, por, cebula, makaron, śmietana, mąka, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy, koper, ew. natka pietruszki, sól, pieprz, cukier
32. Zupa ogórkowa z warzywami: ogórek kiszony, marchew, seler, por, cebula, śmietana, mąka, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy, koper, ew. natka pietruszki, sól, pieprz, cukier
33. Ryba w sosie koperkowym: ryba, mąka, olej, przyprawa do ryb, sól, pieprz, masło, śmietana, koper, lubczyk
34. Surówka z kapusty kiszonej: kapusta kiszona, marchew, cebula, ew. jabłko, sól, cukier, pieprz, olej
35. Zupa z soczewicy z kielbasą: soczewica, marchew, seler, por, cebula, koncentrat pomidorowy, czosnek, makaron, ziemniaki, kielbasa, liść laurowy, ziele angielskie, sól, cukier, pieprz, lubczyk, pietruszka natka
36. Zupa z soczewicy : soczewica, marchew, seler, por, cebula, koncentrat pomidorowy, czosnek, makaron, ziemniaki, liść laurowy, ziele angielskie, sól, cukier, pieprz, lubczyk, pietruszka natka
37. Naleśniki z dżemem: ciasto- jajka, mleko, mąka, olej; farsz : dżem
38. Żurek z jajkiem i kielbasą: żur zakwas, czosnek, marchew, seler, por, cebula, ew. grzyby suszone, mąka, śmietana, majeranek, kielbasa lub boczek, liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz, cukier, pietruszka natka, jajko
39. Żurek z jajkiem : żur zakwas, czosnek, marchew, seler, por, cebula, ew. grzyby suszone, mąka, śmietana, majeranek, liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz, cukier, pietruszka natka, jajko
40. Kotlet mielony: łopata wieprzowa, cebula, czosnek, jaja, przyprawa do mięsa, sól, pieprz, bułka, mąka pszenna, olej
41. Kapusta zasmażana 1: kapusta, cebula, smalec lub olej, marchew, seler, por, cebula, sól, pieprz, cukier, liść laurowy, ziele angielskie, kminek, mąka
42. Kapusta zasmażana 2 młoda: kapusta, masło, cebula, koper, mąka, śmietana, ocet, sól, cukier, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kminek
43. Kapusta zasmażana 3: kapusta świeża, kapusta kiszona, smalec, cebula, marchew, seler, por, cebula, koncentrat pomidorowy, mąka, liść laurowy, ziele angielskie, lubczyk, sól, cukier, pieprz
44. Zupa krem z brokułów z groszkiem ptysiowym: masło, brokuły, marchew, seler, por, cebula, mąka, śmietana, sól, pieprz, lubczyk, liść laurowy, ziele angielskie, groszek ptysiowy: mąka, margaryna, jajka, proszek do pieczenia
45. Szyńka pieczona: szynka b/k, przyprawa do mięs, sól, pieprz, kminek , czosnek, papryka w proszku, mąka, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy
46. Kasza jęczmienna: kasza jęczmienna, sól, masło
47. Zupa kminkowa z ziemniakami: kminek, marchew, seler, por, cebula, ziemniaki, śmietana, mąka, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz, pietruszka natka
48. Zupa kminkowa z makaronem: kminek, marchew, seler, por, cebula, makaron, śmietana, mąka, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz, pietruszka natka
49. Gołąbki z sosem pomidorowym: kapusta, ryż, kasza jęczmienna, cebula, smalec, masło, mięso wieprzowe, sól, pieprz, koncentrat pomidorowy, śmietana, mąka, ziele angielskie, liść laurowy, lubczyk
50. Zupa fasolowa z ziemniakami: fasola, marchew, seler, por, cebula, ziemniaki, smalec, mąka, liść laurowy, ziele angielskie, lubczyk, sól, pieprz, majeranek, pietruszka natka



51. Zupa fasolowa z ziemniakami i kielbasą: fasola, marchew, seler, por, cebula, ziemniaki, kielbasa ew. boczek smalec, mąka, liść laurowy, ziele angielskie, lubczyk, sól, pieprz, majeranek, pietruszka natka
52. Zupa fasolowa z makaronem: fasola, marchew, seler, por, cebula, ziemniaki, smalec, mąka, makaron liść laurowy, ziele angielskie, lubczyk, sól, pieprz, majeranek, pietruszka natka
53. Zupa fasolowa z makaronem i kielbasą : fasola, marchew, seler, por, cebula, makaron, kielbasa ew. boczek, smalec, mąka, liść laurowy, ziele angielskie, lubczyk, sól, pieprz, majeranek, pietruszka natka
54. Ryba po grecku: ryba, mąka, olej, przyprawa do ryb, sól, pieprz, marchew, seler, por, cebula, koncentrat pomidorowy, liść laurowy, ziele angielskie, cukier, lubczyk
55. Kasza kus-kus: kasza kus-kus, sól, masło
56. Marchewka z jabłkiem: marchew, jabłko, cytryna, cukier
57. Zupa pieczarkowa z ziemniakami: pieczarki, marchew, seler, por, cebula, ziemniaki, śmietana, mąka, liść laurowy, ziele angielskie, pietruszka natka, lubczyk, przyprawy
58. Zupa pieczarkowa z makaronem: pieczarki, marchew, seler, por, cebula, makaron, śmietana, mąka, liść laurowy, ziele angielskie, pietruszka natka, lubczyk, przyprawy
59. Makaron z serem: makaron gruby, ser biały, masło, sól
60. Zupa z fasolką szparagową: fasolka szparagowa, marchew, seler, por, cebula, ziemniaki, śmietana, mąka, liść laurowy, ziele angielskie, lubczyk, pietruszka natka, przyprawy
61. Pieczeń ze schabu: schab, przyprawa do mięsa, kminek, mąka, liść laurowy, ziele angielskie, przyprawy
62. Kasza perłowa: kasza perłowa, masło, sól
63. Barszcz biały z jajkiem: barszcz zakwas, czosnek, śmietana, mąka, marchew, seler, por, cebula, jajko, liść laurowy, ziele angielskie, lubczyk, ew. grzyby suszone, przyprawy
64. Barszcz biały z jajkiem i kielbasą: barszcz zakwas, czosnek, śmietana, mąka, marchew, seler, por, cebula, jajko, kielbasa ew. boczek liść laurowy, ziele angielskie, lubczyk, ew. grzyby suszone, przyprawy
65. Barszcz biały z ziemniakami i kielbasą: barszcz zakwas, czosnek, śmietana, mąka, marchew, seler, por, cebula, ziemniaki, kielbasa ew. boczek, liść laurowy, ziele angielskie, lubczyk, ew. grzyby suszone, przyprawy
66. Pieczeń rzymska: mięso wieprzowe (łopatka lub szynka), czosnek, cebula, jajka, bułka, przyprawa do mięsa, sól, pieprz
67. Sos koperkowy: masło, mąka, śmietana, mleko, liść laurowy, ziele angielskie, lubczyk, przyprawy
68. Surówka z kapusty czerwonej: kapusta, cebula, majonez, śmietana, sól, cukier, pieprz, ocet
69. Bigos: kapusta świeża, kapusta kiszona, cebula, marchewka, seler, por liść laurowy, ziele angielskie, kielbasa, ew. boczek, koncentrat pomidorowy, smalec, mąka, przyprawy
70. Racuchy z jabłkami: mąka, drożdże, jaja, mleko, cukier, cukier waniliowy, cukier puder, jabłka, olej



71. Kapuśniak jarski: kapusta świeża, kapusta kiszona, marchew, seler, por, cebula, ziemniaki, koncentrat pomidorowy, smalec, liść laurowy, ziele angielskie, mąka, przyprawy
72. Kapuśniak tradycyjny: kapusta świeża, kapusta kiszona, marchew, seler, por, cebula, ziemniaki, kiełbasa ew. boczek koncentrat pomidorowy, smalec, liść laurowy, ziele angielskie, mąka, przyprawy
73. Paluszki rybne: paluszki rybne, olej
74. Mizeria mix na winegreecie: sałata zielona, cebula, pomidor, ogórek, sos ogrodowy, olej, przyprawy, ocet
75. Mizeria mix na śmietanie: sałata zielona, cebula, pomidor, ogórek, śmietana, przyprawy, ocet
76. Kurczak w sosie śmietanowym: filet, przyprawa do mięsa, olej, masło, cebula, śmietana, liść laurowy, ziele angielskie, lubczyk, mąka, przyprawy
77. Fasolka po bretońsku: fasola, koncentrat, marchew, seler, por, cebula, smalec, mąka, kiełbasa ew. boczek, liść laurowy, ziele angielskie, przyprawy
78. Skrzydełka pieczone: skrzydełka, olej, przyprawa do mięsa, papryka słodka, czosnek świeży ew. granulowany, kminek
79. Zupa cukiniowa jarska: cukinia, ziemniaki, marchew, seler, por, cebula, śmietana, mąka, pietruszka natka, ziele angielskie, liść laurowy, lubczyk, przyprawy
80. Zupa cukiniowa z kiełbasą: cukinia, ziemniaki, marchew, seler, por, cebula, śmietana, mąka, pietruszka natka, ziele angielskie, kiełbasa, liść laurowy, lubczyk, przyprawy
81. Pyzy z mięsem: ciasto: ziemniaki, mąka ziemniaczana, jajka, sól, mąka pszenna; farsz: kurczak, ew. mięso wieprzowe, cebula, smalec, masło, bułka, sól, pieprz
82. Pulpety w sosie pomidorowym: pulpety: mięso wieprzowe, cebula, jajko, bułka, olej, przyprawa do mięsa, sos: koncentrat, cebula, włoszczyzna, masło, mąka, śmietana, sól, pieprz, cukier, lubczyk, liść laurowy, ziele angielskie
83. Ćwikła: buraki, chrzan, ocet, sól, cukier, pieprz, olej
84. Kluski śląskie: ziemniaki, jajka, mąka ziemniaczana, sól, masło, mąka pszenna
85. Kostka z kaszy manny: kasza manna, sól, mleko, jajka, olej
86. Polenta z kaszy kukurydzianej : kasza kukurydziana, mleko, masło, sól, jajka, bułka tarta, olej
87. Barszcz biały wigilijny z grzybami i jajkiem: barszcz zakwas, czosnek, grzyby suszone, pieczarka, seler, marchewka, por, majeranek, czosnek, mąka, śmietana, sól, pieprz, lubczyk, liść laurowy, ziele angielskie
88. Kaszotto z warzywami : masło, cebula, kasza jęczmienna, sól, marchew, seler, por
89. Kasza jagłana: kasza jagłana, sól, masło
90. Surówka wielowarzywna: kapusta, cebula, pomidor, ogórek, papryka, kukurydza, majonez, śmietana, sól, cukier, pieprz

CENTRUM INTEGRACJI SPOŁECZNEJ ul. Stróżowska 15, 38-500 Sanok
e-mail: biuro@cissanok.pl, tel. 518-922-200

