

JADŁOSPIS OD 19.09.2022 - 23.09.2022r.

Lp.	DATA	POTRAWY I ALERGENY	ILOŚĆ GRAM	ENERG KCAL
1.	19.09.2022	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI Porcja rosółowa b/s(19g-30kcal), <u>włoszczyzna(35g-15kcal)</u> , <u>mąka(2g-7kcal)</u> , Ziemniaki(112g-86kcal), bukiet warzyw(50g-30kcal), <u>śmietana(15g-28kcal)</u> , Natka pietruszki, przyprawy, groszek zielony(50g-15kcal)	300	219
		ZAPIEKANKA MAKARONOWA Z WĘDLINĄ Z SZYNKI ZAPIEKANA ŻÓŁTYM SEREM Wędlina(50g-88kcal), cebula(15g-5kcal), <u>makaron(80g-270kcal)</u> , czosnek, Koncentrat pomidorowy(11g-10kcal), olej kujawski(5g-22kcal), <u>Ser żółty(30g-96kcal)</u> , przyprawy	250	526
		OGÓREK KONSERWOWY W CURRY	80	15
		KOMPOT(50g-18kcal) , cukier(1g-4kcal)	200	44
2.	20.09.2022	ROSÓŁ Z MAKARONEM KOKARDKA Porcja rosółowa b/s(19g-30kcal), <u>włoszczyzna(70g-30kcal)</u> , <u>Makaron(30g-123kcal)</u> , natka pietruszki, przyprawy	300	153
		KOTLET MIELONY SMAŻONY Mięso mielone z szynki(100g-150kcal), cebula(7g-2kcal), <u>bułka tarta(15g-41kcal)</u> , <u>Jaja(4g-6kcal)</u> , olej kujawski(5g-62kcal), przyprawy	100	255
		ZIEMNIAKI PUREE	200	264
		MIZERIA – ogórek zielony(97g-13kcal), <u>śmietana Mizeria(15g-38kcal)</u> , przyprawy	100	51
		KOMPOT (50g-18kcal), cukier(1g-4kcal)	200	44
		ŚLIWKA WĘGIERKA (1 szt.)	13	6
3.	21.09.2022	ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM Żeberka wieprzowe(15g-46kcal), <u>włoszczyzna(35g-15kcal)</u> , <u>mąka(2g-7kcal)</u> , <u>Makaron(75g-82kcal)</u> , <u>śmietana(15g-28kcal)</u> , przecier pomidorowy(19g-17)kcal	300	195
		RYŻ Z BITĄ ŚMIETANĄ I TRUSKAWKAMI Ryż(150g-240kcal), truskawki(135g-38kcal), <u>mleko(37g-17kcal)</u> , <u>Masło(5g-33kcal)</u> , <u>śmietana(14g-28kcal)</u> , cukier(1g-4kcal)	250	347
		KUBUŚ 100%(sok jabłko-marchew, malina) bez dodatku cukru	200	43
4.	22.09.2022	ROSÓŁ Z MAKARONEM GWIAZDKA Porcja rosółowa b/s(19g-30kcal), <u>włoszczyzna(70g-30kcal)</u> , <u>Makaron(30g-123kcal)</u> , natka pietruszki, przyprawy	300	152
		PIECZONY FILET Z KURCZAKA W PANIERCE Z BUŁKI TARTEJ Filet z piersi kurczaka(100g-105kcal), <u>jaja(4g-6kcal)</u> , <u>jogurt naturalny(10g-8kcal)</u> , <u>Bułka tarta(7g-25kcal)</u> , olej kujawski(2g-20kcal), przyprawy	100	164
		ZIEMNIAKI PUREE – ziemniaki(300g-118kcal), <u>masło(5g-33kcal)</u> ,	200	264
		SURÓWKA WIOSENNA Kapusta pekińska(90g-70kcal), marchew(20g-4kcal), ogórek zielony(30g-26kcal), Olej słonecznikowy(5g-44kcal), papryka czerwona(15g-23kcal), <u>majonez(4g-13kcal)</u>	100	165
		KOMPOT (50g-18kcal), cukier(1g-4kcal)	200	44
5.	23.09.2022	ZUPA ZIEMNIACZANA – ZABIELANA (PIECZYWO) Żeberka wieprzowe(20g-46kcal), <u>włoszczyzna(35g-15kcal)</u> , <u>śmietana(19g-35kcal)</u> , Ziemniaki(112g-86kcal), wędzonka wyborowa(7g-36kcal), <u>chleb(30g-79kcal)</u> Cebula, czosnek, przyprawy	300	297
		PARÓWKA BERLINKA (2 szt.) – (50g-126kcal)	100	252
		SOK TYMBARK 100% (jabłko, banan, marchew) bez dodatku cukru	200	45

DYR. SZKOŁY

Dyrektor
Szkoły Podstawowej Nr 2
im. Białych Górników
w Kłodawie

mgr Dorota Sylwestrzak

KUCHARKA



INTENDENT

