

JADŁOSPIS OD 26.09.2022 - 30.09.2022r.

Lp.	DATA	POTRAWY I ALERGENY	ILOŚĆ GRAM	ENERG KCAL
1.	26.09.2022	ZUPA GOŁĄBKOWA Z MIĘSEM MIELONYM I RYŻEM Porcja rosółowa b/s(19g-30kcal), mięso mielone wieprzowe(30g-15kcal), <u>Włoszczyzna(35g-15kcal)</u> , <u>ryż(22g-76kcal)</u> , koncentrat pomidorowy(17g-15kcal) Kapusta(30g-5kcal), przyprawy	300	317
		KOLOROWY MAKARON Z BIAŁYM SEREM I BRZOSKWINIĄ Makaron(100g-230kcal), <u>ser biały(60g-80kcal)</u> , <u>masło(4g-26kcal)</u> , Brzoskwinia konserwowa(15g-10kcal), cukier(1g-4kcal)	250	395
		JOGURT BIO BAKOMA (zawiera 6,8g cukru)	140	63
2.	27.09.2022	KRUPNIK Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ Żeberka wieprzowe(15g-46kcal), <u>włoszczyzna(35g-15kcal)</u> , ziemniaki(112g-86kcal), <u>Kasza jęczmienna(22g-77kcal)</u> , natka pietruszki, przyprawy	300	224
		KURCZAK PRÓŻONY W SOSIE SŁODKO – KWAŚNYM Filet z piersi kurczaka(100g-80kcal), olej kujawski(5g-44kcal), cebula(5g-3kcal), Kukurydza(3g-6kcal), przecier pomidorowy(10g-6kcal), pieczarka(7g-1kcal), Papryka świeża(5g-5kcal), sos słodko – kwaśny(10g-55kcal), przyprawy	150	210
		RYŻ NA SYPKO	120	241
		OGÓREK ZIELONY (do chrupania)	50	25
		KOMPOT (50g-18kcal), cukier(1g-4kcal)	200	44
3.	28.09.2022	BARSZCZ CZERWONY (jarski) Z MAKARONEM Porcja rosółowa b/s(19g-30kcal), <u>włoszczyzna(35g-15kcal)</u> , burak(50g-15kcal), Makaron(30g-82kcal), cukier(1g-4kcal), przyprawy, czosnek	300	152
		FILET Z RYBY MIRUNA PANIEROWANY – (smażony) <u>Ryba(100g-80kcal)</u> , <u>jaja(4g-6kcal)</u> , <u>mąka(15g-25kcal)</u> , olej kujawski(5g-44kcal)	100	238
		ZIEMNIAKI PUREE – ziemniaki(300g-118kcal), <u>masło(5g-33kcal)</u>	200	264
		SURÓWKA Z KWASZONEJ KAPUSTY Z KOPERKIEM Kapusta(60g-10kcal), marchew(20g-10kcal), por(7g-2kcal), przyprawy, cukier(1g-4kcal) Olej słonecznikowy(5g-44kcal)	120	65
		KOMPOT -(50g-18kcal), cukier(1g-4kcal)	200	44
4.	29.09.2022	ZUPA WŁOSKA Z KASZĄ MANNĄ I ZIEMNIAKAMI Porcja rosółowa b/s(29g-30kcal), <u>włoszczyzna(35g-15kcal)</u> , koper świeży, <u>Kasza manna(20g-30kcal)</u> , ziemniaki(80g-56kcal), kapusta włoska(90g-18kcal)	300	178
		WIEPRZOWINA PRÓŻONA W SOSIE WŁASNYM Szynka surowa b/k(100g-185kcal), <u>mąka(4g-14kcal)</u> , olej kujawski(5g-62kcal), <u>Śmietana(10g-20kcal)</u> , cebula, czosnek, przyprawy	150	240
		ZIEMNIAKI PUREE – ziemniaki(300g-118kcal), <u>masło(1g-4kcal)</u>	200	264
		SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY Z RODZYNKAMI Kapusta czerwona(70g-70kcal), marchew(30g-8kcal), por(7g-2kcal), Olej słonecznikowy(5g-44kcal), śmietana(5g-35kcal), rodzynki, przyprawy	120	155
		GALARETKA OWOCOWA DO PICIA	200	75
5.	30.09.2022	ZUPA ZE BIAŁEJ KAPUSTY Z POMIDORAMI Żeberka wieprzowe(20g-56kcal), <u>włoszczyzna(35g-15kcal)</u> , <u>mąka(6g-17kcal)</u> , Kapusta biała(30g-25kcal), ziemniaki(112g-86kcal), cebula(5g-3kcal), Wędzonka (7g-36kcal), pomidory(10g-8kcal), przyprawy	300	220
		PYZY DROŻDŻOWE W SOSIE PIECZARKOWYM <u>Pyzy(200g-450kcal)</u> , <u>masło(2g-13kcal)</u> , pieczarki(5g-1kcal), <u>mąka(2g-7kcal)</u> , <u>Śmietana(11g-20kcal)</u> , natka pietruszki	250	485
		KUBUŚ 100% (sok jabłko, marchew, banan) –zawartość cukru 9,5g/100ml	200	52

DYR. SZKOŁY

Dyrektor
Szkoły Podstawowej Nr 2
im. Białych Górników
w Kłodawie

mgr Dorota Sylwestrzak

KUCHARKA



INTENDENT

