

JADŁOSPIS OD 24.10.2022 - 28.10.2022r.

Lp	DATA	POTRAWY I ALERGENY	ILOŚĆ GRAM	ENERG KCAL
1.	24.10.2022	ZUPA KALAFIOROWO – BROKUŁOWA Z ZIEMNIAKAMI Porcja rosółowa b/s(19g-30kcal), <u>włoszczyzna(35g-15kcal)</u> , <u>mąka(2g-7kcal)</u> , Ziemniaki(112g-86kcal), kalafior(50g-30kcal), brokuł(40g-25kcal), przyprawy, <u>Śmietana(15g-28kcal)</u> , natka pietruszki ZAPIEKANKA MAKARONOWA Z WĘDLINĄ Z SZYNKI ZAPIEKANA ŻÓŁTYM SEREM Wędlina(50g-88kcal), cebula(15g-5kcal), makaron(80g-270kcal), czosnek, Koncentrat pomidorowy(11g-10kcal), olej kujawski(5g-22kcal), <u>Ser żółty(30g-96kcal)</u> , przyprawy SAŁATKA SZWEDZKA KOMPOT (50g-18kcal), cukier(1g-4kcal) BATONIK NESTLE fitness -(zawartość cukru 12,5g)	300 250 50 200 100	219 526 15 44 91
2.	25.10.2022	ZUPA ZIEMNIACZANA – ZABIELANA Żeberka wieprzowe(10g-26kcal), <u>włoszczyzna(35g-15kcal)</u> , ziemniaki(112g-86kcal), Wędzonka(7g-36kcal), <u>śmietana(15g-17kcal)</u> , cebula, czosnek, przyprawy KLOPSIKI DROBIOWE W SOSIE POMIDOROWYM Mięso z kurczaka(100g-105kcal), <u>masło(2g-13kcal)</u> , <u>jaja(7g-10kcal)</u> , <u>Śmietana(10g-17kcal)</u> , <u>mąka(1g-4kcal)</u> , przecier pomidorowy(19g-17kcal) RYŻ NA SYPKO OGÓREK MAŁOSOLNY SOK 100% FORTUNA - jabłko, marchew, banan(zawartość cukru 6,9 g/100ml)	300 150 120 50 200	290 178 240 10 32
3.	26.10.2022	KAPUŚNIAK Z KISZONEJ KAPUSTY Z ZIEMNIAKAMI Żeberka wieprzowe(20g-46kcal), <u>włoszczyzna(35g-15kcal)</u> , <u>mąka(2g-4kcal)</u> , Kapusta kiszona(90g-11kcal), wędzonka wyborowa(7g-36kcal), Ziemniaki(112g-86kcal), cebula, przyprawy KLUSKI LENIWE Z MASŁEM, CUKREM I CYNAMONEM <u>Kluski(250g-508kcal)</u> , <u>masło(4g-20kcal)</u> , cukier(1g-4kcal) JABŁKO PIECZONE GALARETKA OWOCOWA DO PICIA	300 250 35 200	270 532 30 75
4.	27.10.2022	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) GULASZ WIEPRZOWY Z WARZYWAMI Szynka surowa b/k(100g-150kcal), <u>mąka(2g-4kcal)</u> , <u>warzywa(30g-14kcal)</u> , Olej kujawski(5g-62kcal), czosnek, cebula, przyprawy KASZA GRZYCHANA BURACZEK GOTOWANY Z JABŁKIEM – burak(100g-50kcal), jabłko(15g-3kcal) SOK TYMBARK – banan, marchew (bez dodatku cukru)	300 150 120 100 200	178 214 300 80 45
5.	28.10.2022	BARSZCZ UKRAIŃSKI Z MAKARONEM Porcja rosółowa b/s(29g-30kcal), <u>włoszczyzna(35g-15kcal)</u> , <u>mąka(2g-7kcal)</u> , Barszcz ukraiński (mroż)(80g-88kcal), fasola(15g-44kcal), <u>śmietana(15g-28kcal)</u> Makaron(20g-75kcal), przyprawy PALUSZKI RYBNE Z FILETA MINTAJA ZIEMNIAKI PUREE – ziemniaki(300g-118kcal), <u>masło(5g-33kcal)</u> SURÓWKA JESIENNA Kapusta pekińska(90g-70kcal), ogórek zielony(30g-26kcal), szczypiorek(7g-2kcal), Olej słonecznikowy(5g-44kcal), <u>majonez(4g-13kcal)</u> , koperek, przyprawy KOMPOT (50g-18kcal), cukier(1g-4kcal) ŚLIWKA WĘGIERKA	300 100 200 120 200 szt.	282 186 264 165 44 6

DYR. SZKOŁY
Szkoły Podstawowej Nr 2
im. Białych Górników
w Kłodawie
mgr Dorota Sylwestrak

KUCHARKA
Jezler A.

INTENDENT
Ola Domagala