



Spółdzielnia Socjalna HS Prekursor  
Pl. Rynek 1/1, 11-510 Wydminy  
NIP: 845 198 89 28



zakup  
pro  
społeczny .pl

## JADŁOSPIS

Poniedziałek 12-02-2024		B	T	W	K	Bł	Kcal
ZUPA:	Brokułowa 450 G (7, 9)	24	2	14	0	6	348
II DANIE:	Spaghetti bolognese 250 G (1, 7, 9)	49	31	127	0	0	998
DODATEK:	Jabłko	0,4	0,4	9,1	0	1,8	57
	Buteczka z dżemem (1, 3, 7)	10	6	48	0	0	292
RAZEM		83	39	198	0	7,8	1695
Wtorek 13-02-2024		B	T	W	K	Bł	Kcal
ZUPA:	Ogórkowa 450 G (7, 9)	19	10	22	0	5,7	192
II DANIE:	Skrzydętka pieczone 100 G	32	30	17	0	0	465
DODATEK:	Ryż z warzywami 260 G	7,4	2,6	59	0	3,1	227
	Mandarynka	0,4	0,1	6	0	1,2	53
RAZEM		59	43	104	0	10	937
Środa 14-02-2024		B	T	W	K	Bł	Kcal
ZUPA:	Barszcz biały 450 G (3, 7, 9)	11	7	22	0	2,3	188
II DANIE:	Jajko sadzone 120 G (3)	16	18	1	0	0	235
	Ziemniaki 200 G,	3,7	0,2	31	0	2,9	174
DODATEK:	Mizeria 100 (7)	1	5	4	0	0	60
	Jogurt owocowy (7)	10	6	48	0	0	292
RAZEM		42	36	105	0	5,2	949
Czwartek 15-02-2024		B	T	W	K	Bł	Kcal
ZUPA:	Koperkowa 450 G (7, 9)	4,2	2	22	0	5,9	132
II DANIE:	Bitki wieprzowe w sosie własnym 120 G (1, 9)	15	26	4	0	0	297
	Kasza jęczmienna 200 G (1)	5	1	56	0	8	216
	Surówka colesław 100 G (7)	1	4	4	0	2	67
DODATEK:	Jabłko	0,4	0,4	9,1	0	1,8	57
RAZEM		26	34	104	0	20	826
Piątek 16-02-2024		B	T	W	K	Bł	Kcal
ZUPA:	Pomidorowa z ryżem 450 G (7, 9)	6	2	61	0	4	284
II DANIE:	Kotlet rybny 100 G (1, 3, 4)	24	14	0	0	0	227
DODATEK:	Ziemniaki 200 G	3,7	0,2	31	0	2,9	174
	Surówka z buraczków 100 G	2	3	13	0	0	81
	Jogurt Owocowy (7)	2,5	2	16	90	0	90
RAZEM		38	21	120	90	6,9	856

JADŁOSPIS MOŻE ULEC NIEMIŁKIEM ZMIANOM.

ALERGENY: (1) GLUTEN, (2) SKORUPIAKI, (3) JAJA, (4) RYBY, (5) ORZECHY ZIEMNE, (6) SOJA, (7) MLEKO, (8) ORZECHY, (9) SELER,

(10) GORCZYCA, (11) NASIONA SEZAMU, (12) DWUTLENEK SIARKI, (13) ŁUBIN, (14) MIĘCZAKI