

**JADŁOSPIS**

<b>DATA</b>	<b>OBIAD</b>	<b>SZKOŁA PODSTAWOWA</b>	<b>ODDZIAŁ PRZEDSZKOLNY</b>	<b>ALERGENY</b>
<b>PONIEDZIAŁEK 17.06.2024r.</b>	<b>Zupa koperkowa</b>	<b>300ml</b>		<b>7,9</b>
	Kalorie – 82, węglowodany – 12g, tłuszcze – 2g, białka – 4g, błonnik – 2g			
	<b>Ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem polany serkiem waniliowym, Kompot Mus</b>	<b>380g 200ml</b>	<b>320g 200ml</b>	<b>7</b>
		Kalorie – 476, węglowodany – 92g, tłuszcze – 6g, białka – 13g, błonnik – 8g	Kalorie – 366, węglowodany – 71g, tłuszcze – 5g, białka – 10g, błonnik – 6g	
<b>WTOREK 18.06.2024r.</b>	<b>Zupa kalafiorowa</b>	<b>300ml</b>		<b>7,9</b>
	Kalorie – 92, węglowodany – 14g, tłuszcze – 2g, białka – 5g, błonnik – 3g			
	<b>Filet z kurczaka panierowany Ziemniaki, Mizeria Kompot</b>	<b>100g 150g 150g 200ml</b>	<b>80g 100g 100g 200ml</b>	<b>1,3,7</b>
		Kalorie – 558, węglowodany – 61g, tłuszcze – 21g, białka – 29g, błonnik – 3g	Kalorie – 449, węglowodany – 48g, tłuszcze – 17g, białka – 24g, błonnik – 2g	
<b>ŚRODA 19.06.2024r.</b>	<b>Zupa barszcz czerwony</b>	<b>300ml</b>		<b>7,9</b>
	Kalorie – 98, węglowodany – 16g, tłuszcze – 2g, białka – 5g, błonnik – 3g			
	<b>Pulpety w sosie koperkowym Kasza jęczmienna, Szpinak z pomidorami Kompot, Banan</b>	<b>150g 150g 150g 200ml</b>	<b>120g 120g 100g 200ml</b>	<b>1,3</b>
		Kalorie – 474, węglowodany – 58g, tłuszcze – 14g, białka – 28g, błonnik – 7g	Kalorie – 332, węglowodany – 37g, tłuszcze – 11g, białka – 22g, błonnik – 5g	
<b>CZWARTEK 20.06.2024r.</b>	<b>Zupa fasolowa</b>	<b>300ml</b>		<b>9</b>
	Kalorie – 106g, węglowodany – 18g, tłuszcze – 2g, białka – 6g, błonnik – 6g			
	<b>Placki ziemniaczane, Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem, Kompot</b>	<b>350g 200ml</b>	<b>300g 200ml</b>	<b>1,3,7</b>
		Kalorie – 516, węglowodany – 56g, tłuszcze – 21g, białka – 21g, błonnik – 6g	Kalorie – 400, węglowodany – 44g, tłuszcze – 15g, białka – 24g, błonnik – 5g	