

**JADŁOSPIS**

<b>DATA</b>	<b>OBIAD</b>	<b>SZKOŁA PODSTAWOWA</b>	<b>ODDZIAŁ PRZEDSZKOLNY</b>	<b>ALERGENY</b>
<b>PONIEDZIAŁEK 18.11.2024r.</b>	<b>Zupa jarzynowa</b>	<b>300ml</b>	<b>300ml</b>	<b>7,9</b>
	Kalorie – 88, węglowodany – 13g, tłuszcze – 2g, białka – 4g, błonnik – 3g			
	<b>Pulpety w sosie koperkowym Kasza gryczana, Sałatka z pomidorem Kompot, śliwka</b>	<b>150g 150g 150g 200ml</b>	<b>120g 120g 100g 200ml</b>	<b>1,3</b>
		Kalorie – 420, węglowodany – 47g, tłuszcze – 14g, białka – 28g, błonnik – 6g	Kalorie – 332, węglowodany – 37g, tłuszcze – 11g, białka – 22g, błonnik – 5g	
<b>WTOREK 19.11.2024r.</b>	<b>Zupa zaciekowa</b>	<b>300ml</b>	<b>300ml</b>	<b>1,3,7,9</b>
	Kalorie – 102, węglowodany – 17g, tłuszcze – 2g, białka – 5g, błonnik – 2g			
	<b>Schab w sosie własnym Ziemniaki, Sałatka warzywna, Kompot</b>	<b>120g 150g 150g 200ml</b>	<b>100g 100g 100g 200ml</b>	<b>1,9</b>
		Kalorie – 414, węglowodany – 48g, tłuszcze – 12g, białka – 29g, błonnik – 5g	Kalorie – 269, węglowodany – 32g, tłuszcze – 6g, białka – 29g, błonnik – 3g	
<b>ŚRODA 20.11.2024r.</b>	<b>Zupa krupnik z ziemniakami</b>	<b>300ml</b>	<b>300ml</b>	<b>7,9</b>
	Kalorie – 112, węglowodany – 20g, tłuszcze – 2g, białka – 5g, błonnik – 5g			
	<b>Kotlet rybny, ziemniaki, sur. z kapusty czerwonej kompot, Jabłko</b>	<b>100g 150g 150g 200ml</b>	<b>90g 100g 100g 200ml</b>	<b>1,3,4</b>
		Kalorie – 528, węglowodany – 56g, tłuszcze – 24g, białka – 24g, błonnik – 8g	Kalorie – 401, węglowodany – 42g, tłuszcze – 18g, białka – 19g, błonnik – 5g	
<b>CZWARTEK 21.11.2024r.</b>	<b>Zupa kalafiorowa</b>	<b>300ml</b>	<b>300ml</b>	<b>7,9</b>
	Kalorie – 92, węglowodany – 14g, tłuszcze – 2g, białka – 5g, błonnik – 3g			
	<b>Chińszczyzna z mięsem drobiowym, ryż, ananas, kompot Gruszka</b>	<b>380g 200ml</b>	<b>300g 200ml</b>	<b>9</b>
		Kalorie – 421, węglowodany – 70g, tłuszcze – 7g, białka – 28g, błonnik – 2g	Kalorie – 406, węglowodany – 64g, tłuszcze – 5g, białka – 26g, błonnik – 1g	
<b>PIĄTEK 22.11.2024r.</b>	<b>Zupa fasolowa</b>	<b>300ml</b>	<b>300ml</b>	<b>9</b>
	Kalorie – 106g, węglowodany – 18g, tłuszcze – 2g, białka – 6g, błonnik – 6g			
	<b>Naleśniki z białym serem polane jogurtem owocowym, Kompot, Banan</b>	<b>350g 200ml</b>	<b>280g 200ml</b>	<b>1,3,7</b>
		Kalorie – 554, węglowodany – 68g, tłuszcze – 14g, białka – 35g, błonnik – 1g	Kalorie – 441, węglowodany – 50g, tłuszcze – 12g, białka – 31g, błonnik – 1g	