

DATA	OBIAD	SZKOŁA PODSTAWOWA	ODDZIAŁ PRZEDSZKOLNY	ALERGENY
PONIEDZIAŁEK 20.01.2025r.	Zupa pieczarkowa	300ml		7,9
	Kalorie – 88, węglowodany – 13g, tłuszcze – 2g, białka – 5g, błonnik – 2g			
	Potrawka z mięsa drobiowego, Ryż, Sałatka z kapusty pekińskiej, Kompot, Jabłko	180g 200g 200ml	150g 180g 200ml	9
Kalorie – 479, węglowodany – 73g, tłuszcze – 7g, białka – 30g, błonnik – 4g		Kalorie – 377, węglowodany – 56g, tłuszcze – 6g, białka – 23g, błonnik – 2g		
WTOREK 21.01.2025r.	Zupa rosół	300ml		1,3,9
	Kalorie – 204, węglowodany – 23g, tłuszcze – 17g, białka – 12g, błonnik – 2g			
	Kotlet mielony smażony, Szpinak z pomidorami, Ziemniaki, Kompot Mandarynka	100g 150g 150g 200ml	90g 120g 120g 200ml	1,3,7
Kalorie – 584, węglowodany – 63g, tłuszcze – 25g, białka – 28g, błonnik – 3g		Kalorie – 482, węglowodany – 51g, tłuszcze – 20g, białka – 24g, błonnik – 3g		
ŚRODA 22.01.2025r.	Zupa koperkowa	300ml		7,9
	Kalorie – 82, węglowodany – 12g, tłuszcze – 2g, białka – 4g, błonnik – 2g			
	Makaron z mięsem i kapustą, Kompot, Mus	380g 200ml	300g 200ml	1,3
Kalorie – 498, węglowodany – 62g, tłuszcze – 14g, białka – 33g, błonnik – 2g		Kalorie – 377, węglowodany – 46g, tłuszcze – 11g, białka – 25g, błonnik – 2g		
CZWARTEK 23.01.2025r.	Zupa barszcz czerwony	300ml		7,9
	Kalorie – 98, węglowodany – 16g, tłuszcze – 2g, białka – 5g, błonnik – 3g			
	Ryba panierowana smażona, Ziemniaki, Sur. z kapusty kwaszonej, Kompot Jabłko	100g 150g 150g 200ml	90g 120g 120g 200ml	1,3,4
Kalorie – 447, węglowodany – 60g, tłuszcze – 13g, białka – 8g, błonnik – 9g		Kalorie – 405, węglowodany – 53g, tłuszcze – 12g, białka – 22g, błonnik – 6g		
PIĄTEK 24.01.2025r.	Zupa fasolowa	300ml		9
	Kalorie – 106, węglowodany – 18, tłuszcze – 2g, białka – 6g, błonnik – 6g			
	Kluski leniwe z białym serem polane masłem, Sur. z marchewki i jabłka, Banan	300g 150g 200ml	250g 120g 200ml	1,3,7
Kalorie – 700, węglowodany – 101g, tłuszcze – 18g, białka – 32g, błonnik – 8g		Kalorie – 562, węglowodany – 84g, tłuszcze – 13g, białka – 26g, błonnik – 7g		