

DATA	OBIAD	SZKOŁA PODSTAWOWA	ODDZIAŁ PRZEDSZKOLNY	ALERGENY
PONIEDZIAŁEK 27.01.2025	Zupa kalafiorowa	300ml		7,9
	Kalorie – 92, węglowodany – 14g, tłuszcze – 2g, białka – 5g, błonnik – 3g			
	Makaron świderki z białym serem i truskawkami, Kompot Mus	400g 200ml	350g 200ml	1,3,7
Kalorie – 585, węglowodany – 94g, tłuszcze – 8g, białka – 34g, błonnik – 0g		Kalorie – 533, węglowodany – 90g, tłuszcze – 6g, białka – 29g, błonnik – 0g		
WTOREK 28.01.2025	Zupa zacierkowa	300ml		3,9
	Kalorie – 102, węglowodany – 27g, tłuszcze – 2g, białka – 5g, błonnik – 2g			
	Udko z kurczaka duszone, Ziemniaki, Marchewka z groszkiem Kompot Mandarynka	150g 150g 120g 200ml	120g 120g 100g 200ml	1
Kalorie – 602, węglowodany – 41g, tłuszcze – 29g, białka – 42g, błonnik – 4g		Kalorie – 523, węglowodany – 30g, tłuszcze – 26g, białka – 41g, błonnik – 2g		
ŚRODA 29.01.2025	Zupa z fasolką szparagową	300ml		7,9
	Kalorie – 86, węglowodany – 13g, tłuszcze – 2g, białka – 4g, błonnik – 3g			
	Chińszczyzna z mięsem drobiowym, ryż, ananas, kompot	380g 200ml	300g 200ml	9
Kalorie – 421, węglowodany – 70g, tłuszcze – 7g, białka – 28g, błonnik – 2g		Kalorie – 406, węglowodany – 64g, tłuszcze – 5g, białka – 26g, błonnik – 1g		
CZWARTEK 30.01.2025	Zupa kapuśniak	300ml		9
	Kalorie – 78, węglowodany – 13g, tłuszcze – 2g, białka – 4g, błonnik – 3g			
	Gulasz z mięsa, Kasza jęczmienna Pomidor z cebulką, Kompot Banan	120g 150g 150g 200ml	100g 100g 100g 200ml	1,9
Kalorie – 406, węglowodany – 41g, tłuszcze – 13g, białka – 27g, błonnik – 9g		Kalorie – 308, węglowodany – 27g, tłuszcze – 11g, białka – 23g, błonnik – 6g		
PIĄTEK 31.01.2025	Zupa grochowa	300ml		9
	Kalorie – 105g, węglowodany – 18g, tłuszcze – 2g, białka – 6g, błonnik – 5g			
	Ryba w cieście, Ziemniaki, Mix sałat Kompot Jabłko	100g 150g 100g 200ml	80g 120g 80g 200ml	1,7,9,10
Kalorie – 415, węglowodany – 54g, tłuszcze – 11g, białka – 21g, błonnik – 1g		Kalorie – 321, węglowodany – 40g, tłuszcze – 9g, białka – 18g, błonnik – 1g		