

DATA	OBIAD	SZKOŁA PODSTAWOWA	ODDZIAŁ PRZEDSZKOLNY	ALERGENY
PONIEDZIAŁEK 10.03.2025r.	Zupa koperkowa	300ml		7,9
	Kalorie – 84, węglowodany – 13g, tłuszcze – 2g, białka – 5g, błonnik – 2g			
	Gulasz z mięsa Kasza jęczmienna Pomidor z cebulką Kompot Banan	120g 150g 150g 200ml	100g 120g 120g 200ml	1,9
		Kalorie – 406, węglowodany – 41g, tłuszcze – 13g, białka – 27g, błonnik – 9g	Kalorie – 358, węglowodany – 34g, tłuszcze – 11g, białka – 24g, błonnik – 7g	
WTOREK 11.03.2025r.	Zupa zacierkowa	300ml		3,7,9
	Kalorie – 102, węglowodany – 27g, tłuszcze – 2g, białka – 5g, błonnik – 2g			
	Schab pieczony, Mizeria, Ziemniaki, Kompot Mandarynka	150g 120g 150g 200ml	120g 100g 120g 200ml	1,3,7
		Kalorie – 502, węglowodany – 52g, tłuszcze – 19g, białka – 32g, błonnik – 4g	Kalorie – 422, węglowodany – 46g, tłuszcze – 15g, białka – 28g, błonnik – 4g	
ŚRODA 12.03.2025r.	Zupa ogórkowa	300ml		7,9
	Kalorie – 84, węglowodany – 13g, tłuszcze – 2g, białka – 5g, błonnik – 2g			
	Ryba zapiekana w pomidorach Ryż Sur. z kapusty pekińskiej Kompot Jabłko	100g 150g 150g 200ml	80g 100g 100g 200ml	1,3
		Kalorie – 539, węglowodany – 64g, tłuszcze – 17g, białka – 17g, błonnik – 3g	Kalorie – 442, węglowodany – 52g, tłuszcze – 13g, białka – 27g, błonnik – 2g	
CZWARTEK 13.03.2025r.	Zupa krupnik	300ml		1,9
	Kalorie – 112, węglowodany – 20g, tłuszcze – 2g, białka – 5g, błonnik – 5g			
	Filet z kurczaka panierowany Ziemniaki, Marchew z groszkiem Kompot, Mandarynka	100g 150g 150g 200ml	80g 100g 100g 200ml	1,9
		Kalorie – 558, węglowodany – 61g, tłuszcze – 21g, białka – 29g, błonnik – 3g	Kalorie – 449, węglowodany – 48g, tłuszcze – 17g, białka – 24g, błonnik – 2g	
PIĄTEK 14.03.2025r.	Zupa grochowa	300ml		9
	Kalorie – 108, węglowodany – 18, tłuszcze – 2g, białka – 6g, błonnik – 2g			
	Naleśniki z białym serem polane jogurtem owocowym Kompot Mus	350g 200ml	280g 200ml	1,3,7
		Kalorie – 554, węglowodany – 68g, tłuszcze – 14g, białka – 35g, błonnik – 1g	Kalorie – 441, węglowodany – 50g, tłuszcze – 12g, białka – 31g, błonnik – 1g	