

JADŁOSPIS

DATA	OBIAD	SZKOŁA PODSTAWOWA	ODZIAŁ PRZEDSZKOLNY	ALERGENY
PONIEDZIAŁEK 14.04.2025r.	Zupa Kalafiorowa	300ml		7,9
	Kalorie – 92, węglowodany – 14g, tłuszcze – 2g, białka – 5g, błonnik – 3g			
	Ryba zapiekana w pomidorach Ryż Mix sałat 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	
WTOREK 15.04.2025r.	Zupa barszcz czerwony	300ml		7,9
	Kalorie – 94, węglowodany – 15g, tłuszcze – 2g, białka – 4g, błonnik – 3g			
	Makaron świderki z białym serem i truskawkami, Kompot Mandarynka	380g 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	
ŚRODA 16.04.2025r.	Zupa pieczarkowa	300ml		7,9
	Kalorie – 88, węglowodany – 13g, tłuszcze – 2g, białka – 5g, błonnik – 2g			
	Schab w sosie własnym, Szpinak z pomidorami, Ziemniaki, Kompot Banan	120g 150g 150g 200ml	100g 100g 100g 200ml	1,9
		Kalorie – 414, węglowodany – 48g, tłuszcze – 12g, białka – 29g, błonnik – 5g	Kalorie – 269, węglowodany – 32g, tłuszcze – 6g, białka – 29g, błonnik – 3g	