

JADŁOSPIS

DATA	OBIAD	SZKOŁA PODSTAWOWA	ODDZIAŁ PRZEDSZKOLNY	ALERGENY
PONIEDZIAŁEK 06.02.2023r.	Zupa jarzynowa	300ml	300ml	7,9
	Kalorie – 88, węglowodany – 13g, tłuszcze – 2g, białka – 4g, błonnik – 3g			
	Ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem polany serkiem waniliowym, Kompot Banan	400g 200ml	300g 200ml	7,9
		Kalorie – 476, węglowodany – 92g, tłuszcze – 6g, białka – 13g, błonnik – 8g	Kalorie – 366, węglowodany – 71g, tłuszcze – 5g, białka – 10g, błonnik – 6g	
WTOREK 07.02.2023r.	Zupa szpinakowa	300ml	300ml	3,7,9
	Kalorie – 82, węglowodany – 12g, tłuszcze – 2g, białka – 4g, błonnik – 2g			
	Schab w sosie własnym Ziemniaki, Sałatka warzywna, Kompot	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	
ŚRODA 08.02.2023r.	Zupa barszcz czerwony	300ml	300ml	7,9
	Kalorie – 94, węglowodany – 15g, tłuszcze – 2g, białka – 4g, błonnik – 3g			
	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	
CZWARTEK 09.02.2023r.	Zupa pomidorowa z makaronem	300ml	300ml	1,3,7,9
	Kalorie – 128, węglowodany – 18g, tłuszcze – 3g, białka – 7g, błonnik – 1g			
	Gulasz z mięsa, kasza gryczana, Pomidor z cebulką, kompot	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 10.02.2023r.	Zupa fasolowa	300ml	300ml	9
	Kalorie – 106g, węglowodany – 18g, tłuszcze – 2g, białka – 6g, błonnik – 6g			
	Kotlet rybny, Ziemniaki, Sur. z kapusty białej Kompot,	100g 150g 150g 200ml	90g 100g 100g 200ml	1,3,4
		Kalorie – 528, węglowodany – 56g, tłuszcze – 24g, białka – 24g, błonnik – 8g	Kalorie – 401, węglowodany – 42g, tłuszcze – 18g, białka – 19g, błonnik – 5g	