

DATA	OBIAD	SZKOŁA PODSTAWOWA	ODDZIAŁ PRZEDSZKOLNY	ALERGENY
PONIEDZIAŁEK 29.05.2023r.	Zupa kalafiorowa	300ml	300ml	7,9
	Kalorie – 92, węglowodany – 14g, tłuszcze – 2g, białka – 5g, błonnik – 3g			
	Pulpety w sosie koperkowym Kasza jęczmienna, Sałatka warzywna Kompot,	150g 150g 150g 200ml Kalorie – 420, węglowodany – 47g, tłuszcze – 14g, białka – 28g, błonnik – 6g	120g 120g 100g 200ml Kalorie – 332, węglowodany – 37g, tłuszcze – 11g, białka – 22g, błonnik – 5g	1,3,7
WTOREK 30.05.2023r.	Zupa zacierkowa	300ml	300ml	1,3,7,9
	Kalorie – 102, węglowodany – 17g, tłuszcze – 2g, białka – 5g, błonnik – 2g			
	Filet z kurczaka panierowany Ziemniaki Mizeria Kompot	100g 150g 150g 200ml Kalorie – 558 węglowodany – 61g, tłuszcze – 21g, białka – 29g, błonnik – 3g	80g 100g 100g 200ml Kalorie – 449, węglowodany – 48g, tłuszcze – 17g, białka – 24g, błonnik – 2g	1,3,7
ŚRODA 31.05.2023r.	Zupa ogórkowa	300ml	300ml	7,9
	Kalorie – 84, węglowodany – 13g, tłuszcze – 2g, białka – 5g, błonnik – 2g			
	Ryba zapiekana w pomidorach Ryż Sur. z kapusty pekińskiej Kompot	100g 150g 150g 200ml Kalorie – 539, węglowodany – 64g, tłuszcze – 17g, białka – 17g, błonnik – 3g	190g 120g 120g 200ml Kalorie – 442, węglowodany – 52g, tłuszcze – 17g, białka – 24g, błonnik – 2g	1,3,7
CZWARTEK 01.06.2023r.	Zupa pomidorowa z makaronem	300ml	300ml	1,3,7,9
	Kalorie – 128, węglowodany – 18g, tłuszcze – 3g, białka – 7g, błonnik – 1g			
	Karkówka w sosie własnym Ziemniaki, Mix sałat, Kompot	120g 150g 150g 200ml Kalorie – 518, węglowodany – 47g, tłuszcze – 28g, białka – 21g, błonnik – 6g	100g 100g 100g 200ml Kalorie – 448, węglowodany – 38g, tłuszcze – 25g, białka – 19g, błonnik – 5g	1,9
PIĄTEK 02.06.2023r.	Zupa pieczarkowa	300ml	300ml	9
	Kalorie – 88g, węglowodany – 13g, tłuszcze – 2g, białka – 5g, błonnik – 2g			
	Naleśniki z białym serem polane jogurtem owocowym, Kompot, Banan	350g 200ml Kalorie – 554, węglowodany – 68g, tłuszcze – 14g, białka – 35g, błonnik – 1g	280g 200ml Kalorie – 441, węglowodany – 50g, tłuszcze – 12g, białka – 31g, błonnik – 1g	1,3,7