

DATA	OBIAD	SZKOŁA PODSTAWOWA	ODDZIAŁ PRZEDSZKOLNY	ALERGENY
PONIEDZIAŁEK 27.11.2023r.	Zupa jarzynowa	300ml	300ml	7,9
	Kalorie – 88, węglowodany – 13g, tłuszcze – 2g, białka – 4g, błonnik – 3g			
	Chińszczyzna z mięsem drobiowym, Ryż, Ananas, Kompot Mus owocowy	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		
WTOREK 28.11.2023r.	Zupa szpinakowa	300ml	300ml	3,7,9
	Kalorie – 82, węglowodany – 12g, tłuszcze – 2g, białka – 4g, błonnik – 2g			
	Sztuka mięsa wieprzowego , Kasza gryczana, Sałatka z ogórka kiszzonego, Kompot Banan	120g 150g 150g 200ml	100g 100g 100g 200ml	1,9
Kalorie – 513, węglowodany – 41g, tłuszcze – 30g, białka – 36g, błonnik – 5g		Kalorie – 460, węglowodany – 40g, tłuszcze – 24g, białka – 30g, błonnik – 6g		
ŚRODA 29.11.2023r.	Zupa koperkowa	300ml	300ml	7,9
	Kalorie – 82, węglowodany – 12g, tłuszcze – 2g, białka – 4g, błonnik – 2g			
	Ryba panierowana smażona, Ziemniaki, Sur. z kapusty kwaszonej, Kompot Mandarynka	100g 150g 150g 200ml	90g 120g 120g 200ml	1,3,4
Kalorie – 447, węglowodany – 60g, tłuszcze – 13g, białka – 8g, błonnik – 9g		Kalorie – 405, węglowodany – 53g, tłuszcze – 12g, białka – 22g, błonnik – 6g		
CZWARTEK 30.11.2023r.	Zupa pomidorowa z ryżem	300ml	300ml	1,3,7,9
	Kalorie – 128, węglowodany – 18g, tłuszcze – 3g, białka – 7g, błonnik – 1g			
	Udko z kurczaka duszone, Ziemniaki, Mizeria Kompot Mus warzywny	150g 150g 120g 200ml	120g 120g 100g 200ml	7
Kalorie – 526, węglowodany – 36g, tłuszcze – 23g, białka – 41g, błonnik – 4g		Kalorie – 423, węglowodany – 33g, tłuszcze – 19g, białka – 32g, błonnik – 2g		
PIĄTEK 01.12.2023r.	Zupa fasolowa	300ml	300ml	9
	Kalorie – 106g, węglowodany – 18g, tłuszcze – 2g, białka – 6g, błonnik – 6g			
	Naleśniki z białym serem polane jogurtem owocowym, Kompot, Winogrono	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		