

JADŁOSPIS

DATA	OBIAD	SZKOŁA PODSTAWOWA	ODDZIAŁ PRZEDSZKOLNY	ALERGENY
PONIEDZIAŁEK 05.05.2025r.	Zupa jarzynowa	300ml	300ml	7,9
	Kalorie – 88, węglowodany – 13g, tłuszcze – 2g, białka – 4g, błonnik – 3g			
	Gulasz z fileta z indyka Ryż Mix sałat Kompot Gruszka	150g 150g 60g 200ml Kalorie – 425, węglowodany – 46g, tłuszcze – 11g, białka – 33g, błonnik – 7g	120g 120g 50g 200ml Kalorie – 354, węglowodany – 38g, tłuszcze – 9g, białka – 29g, błonnik – 6g	1,10
WTOREK 06.05.2025r.	Zupa pomidorowa z makaronem	300ml	300ml	7,9
	Kalorie – 128, węglowodany – 18g, tłuszcze – 3g, białka – 7g, błonnik – 1g			
	Udko z kurczaka duszone Ziemniaki Marchewka z groszkiem Kompot Mandarynka	150g 150g 120g 200ml Kalorie – 602, węglowodany – 41g, tłuszcze – 29g, białka – 42g, błonnik – 4g	120g 120g 100g 200ml Kalorie – 523, węglowodany – 30g, tłuszcze – 26g, białka – 41g, błonnik – 2g	1
ŚRODA 07.05.2025r.	Zupa barszcz czerwony	300ml	300ml	7,9
	Kalorie – 98, węglowodany – 16g, tłuszcze – 2g, białka – 5g, błonnik – 3g			
	Kotlet rybny smażony ziemniaki sur. z kapusty kiszonej kompot Jabłko	100g 150g 150g 200ml Kalorie – 528, węglowodany – 56g, tłuszcze – 24g, białka – 24g, błonnik – 8g	90g 100g 100g 200ml Kalorie – 401, węglowodany – 42g, tłuszcze – 18g, białka – 19g, błonnik – 5g	1,3,4
CZWARTEK 08.05.2025r.	Zupa ogórkowa	300ml	300ml	7,9
	Kalorie – 84, węglowodany – 13g, tłuszcze – 2g, białka – 5g, błonnik – 2g			
	Makaron z mięsem i kapustą, Kompot Banan	380 200ml Kalorie – 498, węglowodany – 62g, tłuszcze – 14g, białka – 33g, błonnik – 2g	300g 200ml Kalorie – 377, węglowodany – 46g, tłuszcze – 11g, białka – 25g, błonnik – 2g	1,3
PIĄTEK 09.05.2025r.	Zupa fasolowa	300ml	300ml	9
	Kalorie – 106, węglowodany – 18, tłuszcze – 2g, białka – 6g, błonnik – 6g			
	Kluski leniwe z białym serem polane masłem Sur. z marchewki i jabłka Kompot Mus	300g 150g 200ml Kalorie – 700, węglowodany – 101g, tłuszcze – 18g, białka – 32g, błonnik – 8g	250g 120g 200ml Kalorie – 562, węglowodany – 84g, tłuszcze – 13g, białka – 26g, błonnik – 7g	1,3,7