

DATA	OBIAD	SZKOŁA PODSTAWOWA	ODDZIAŁ PRZEDSZKOLNY	ALERGENY
PONIEDZIAŁEK 26.05.2025r.	Zupa barszcz ukraiński	300ml		7,9
	Kalorie – 98, węglowodany – 16g, tłuszcze – 2g, białka – 5g, błonnik – 3g			
	Sztuka mięsa wieprzowego , Kasza jęczmienna, Sałatka z ogórka kiszzonego, Kompot Banan	150g 150g 100g 200ml	120g 120g 80g 200ml	1,9
		Kalorie – 513, węglowodany – 41g, tłuszcze – 30g, białka – 36g, błonnik – 5g	Kalorie – 460, węglowodany – 40g, tłuszcze – 24g, białka – 30g, błonnik – 6g	
WTOREK 27.05.2025r.	Zupa kalafiorowa	300ml		7,9
	Kalorie – 92, węglowodany – 14g, tłuszcze – 2g, białka – 5g, błonnik – 3g			
	Spaghetti z mięsem w sosie bolońskim posypane żółtym serem, Kompot, Jabłko	380g 200ml	300g 200ml	1,3,7
		Kalorie – 583, węglowodany – 70g, tłuszcze – 16g, białka – 39g, błonnik – 4g	Kalorie – 451, węglowodany – 54g, tłuszcze – 12g, białka – 31g, błonnik – 3g	
ŚRODA 28.05.2025r.	Zupa pomidorowa z ryżem			7,9
	Kalorie – 162, węglowodany – 27g, tłuszcze – 3g, białka – 6g, błonnik – 2g			
	Udko z kurczaka duszone, Ziemniaki, Marchewka z groszkiem Kompot Mus	150g 150g 120g 200ml	120g 120g 100g 200ml	1
		Kalorie – 602, węglowodany – 41g, tłuszcze – 29g, białka – 42g, błonnik – 4g	Kalorie – 523, węglowodany – 30g, tłuszcze – 26g, białka – 41g, błonnik – 2g	
CZWARTEK 29.05.2025r.	Zupa fasolowa	300ml		7,9
	Kalorie – 106, węglowodany – 18g, tłuszcze – 2g, białka – 6g, błonnik – 6g			
	Placki z jabłkami i serkiem waniliowym Kompot Banan	350g 200ml	300g 200ml	1,3,7
		Kalorie – 532, węglowodany – 79g, tłuszcze – 16g, białka – 15g, błonnik – 0g	Kalorie – 445, węglowodany – 67g, tłuszcze – 13g, białka – 13g, błonnik – 0g	
PIĄTEK 30.05.2025r.	Zupa ogórkowa	300ml		7,9
	Kalorie – 84, węglowodany – 13g, tłuszcze – 2g, białka – 5g, błonnik – 2g			
	Ryba w sosie porowym, Ryż, Mix sałat Kompot Jabłko	150g 150g 100g 200ml	120g 100g 80g 200ml	1,7,9,10
		Kalorie – 415, węglowodany – 54g, tłuszcze – 11g, białka – 21g, błonnik – 1g	Kalorie – 321, węglowodany – 40g, tłuszcze – 9g, białka – 18g, błonnik – 1g	