

**Szkoła nr.15 10.06-14.06.2024**

L.p.	Dzień tygodnia	Obiady	Ilość w gramach	Wartości odżywcze
1	Poniedziałek	Krupnik (z kuskusem) (1,7,9) Ziemniaki Kotlet wieprzowy panierowany pieczony (1,3,7) Sos własny (1,7) Buraczki tarte podane na ciepło (7) Woda Jabłko	350 200 100 80 100 200 1szt.	<b>kcal : 768</b> <b>b : 37.05g</b> <b>t : 18.10g</b> <b>w : 115.58g</b>
2	Wtorek	Krem z zielonych warzyw (1,7,9) Makaron pszenny (1) Sos bolognese z mięsem z piersi kurczaka gotowanym (1,7,9) Woda Banan	350 150 120 200 1 szt.	<b>kcal : 756</b> <b>b : 37.2g</b> <b>t : 21.16g</b> <b>w : 104.54g</b>
3	Środa	Krem z białych warzyw (1,7,9) Naleśniki z twarogiem (1,3,7) Mus owocowy (7) Jabłko Woda	350 240 g 80ml 1 szt. 200ml	<b>kcal : 663</b> <b>b : 29.36g</b> <b>t : 12.57g</b> <b>w : 111.29g</b>
4	Czwartek	Rosół z makaronem (1,7,9) Ziemniaki Gołąbki z mięsem drobiowym (1,3) Sos pomidorowy (1,7,9) Brokuł gotowany Banan Woda	350 200 100 80 100 1 szt. 200	<b>kcal : 745</b> <b>b : 35.85g</b> <b>t : 20.66g</b> <b>w : 104.84g</b>
5	Piątek	Zupa kalafiorowo-marchewkowa (1,7,9) Ryba panierowana pieczona (1,4,7) Ziemniaki Sos koperkowo-cytrynowy (1,7,9) Surówka z kiszanej kapusty Woda Jabłko	350 100 200 80 100 200 1 szt.	<b>kcal : 733</b> <b>b : 25.63g</b> <b>t : 21.34g</b> <b>w : 110.22g</b>