

**Szkoła nr.15 23.10-27.10.2023**

L.p.	Dzień tygodnia	Obiady	Ilość w gramach	Wartości odżywcze
1	Poniedziałek	<b>Krupnik (1,7,9)</b> Kasza jęczmienna (1) <b>Kotlet schabowy (1,3)</b> <b>Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (3,7)</b> Woda Jabłko	250 150 100/120 100 200 1szt.	<b>kcal : 733</b> <b>b : 36.00g</b> <b>t : 17.00g</b> <b>w : 109.00g</b>
2	Wtorek	<b>Zupa ogórkowa (1,7,9)</b> Ziemniaki <b>Udko pieczone w marynacie ziołowej</b> Buraczki gotowane Woda Banan	250 150 1szt./120 100 200 1szt.	<b>kcal : 634</b> <b>b : 32,9g</b> <b>t : 16g</b> <b>w : 84.75g</b>
3	Środa	<b>Zupa kalafiorowo – marchewkowa (7,9)</b> Pierogi z jabłkami (1,7) Sos jogurtowy (7) Gruszka Woda	250 6szt. 80ml 1 szt. 200ml	<b>kcal : 612.66</b> <b>b : 32.76g</b> <b>t : 10.02g</b> <b>w : 120.34g</b>
4	Czwartek	<b>Krem z dyni (z mlekiem kokosowym) (7,9)</b> <b>Kalafiorowe drobiowe kotleciki (1,3)</b> <b>Kasza gryczana biała</b> Surówka z marchewki i selera (9) Śliwki Woda	250 100/110 150 100 130 200	<b>kcal : 690.08</b> <b>b : 46.22g</b> <b>t : 15.26g</b> <b>w : 100.48g</b>
5	Piątek	<b>Zupa „biała” (z sokiem z kiszanej kapusty) (7,9)</b> <b>Ryba panierowana (1,3)</b> Ziemniaki <b>Bukiet warzyw gotowanych (7)</b> Woda Jabłko	250 100/120 150 100 200 1 szt.	<b>kcal : 683</b> <b>b : 35.17g</b> <b>t : 12.29g</b> <b>w : 115.23g</b>