

## Szkola nr.15 06.11-10.11.2023

L.p.	Dzień tygodnia	Obiady	Ilość w gramach	Wartość odżywcza posiłku /Gramy/kcal
1	Poniedziałek	<b>Zupa jarzynowa (1,7,9)</b> Filet drobiowy panierowany (1,3,7) Ziemniaki Buraczki tarte podane na ciepło (7) Śliwki Woda	300 ml 100 150 100 140 220	<b>KCAL: 704.00</b>  <b>B: 32.00 G</b> <b>T: 20.00 G</b> <b>W: 99.00 G</b>
2	Wtorek	<b>Barszcz ukraiński (z fasolą) (1,6,7,9)</b> <b>Kasza jęczmienna (1)</b> <b>Bitki z kurczaka gotowane (w ziołach) (1,7)</b> <b>Sos koperkowy (1,7)</b> Kalafior z bułką tartą (1,7) Banan Woda	300 ml 150 100 60 100 1 szt. 220	<b>KCAL: 684.00</b>  <b>B: 33.00 G</b> <b>T: 16.00 G</b> <b>W: 102.00 G</b>
3	Środa	<b>Krem marchewkowy z imbirem (7,9)</b> <b>Naleśniki z twarogiem (1,7)</b> Mus truskawkowy z żurawiną (7) Gruszka Woda	300 ml 240 80ml 1szt. 220ml	<b>KCAL: 608.53</b>  <b>B: 13.39 G</b> <b>T: 13.76 G</b> <b>W: 113.13 G</b>
4	Czwartek	<b>Zupa kalafiorowa (1,7)</b> Sos bolognese z makaronem pszennym (1,9) Mix sałat z papryką, warzywami i żurawinowym sosem vinegret (1) Banan Woda	300 ml 300 100 1szt. 220	<b>KCAL: 705.4</b>  <b>B: 28.45 G</b> <b>T: 21.92 G</b> <b>W: 98.58 G</b>
5	Piątek	<b>Kapuśniak (1,7,9)</b> <b>Pulpeciki z miruny w sosie pomidorowym (1,7,4)</b> Ziemniaki Surówka z marchewki i jabłek (doprawiona sokiem pomarańczowym) (7,9) Woda Jabłko	300 ml 100/80ml 150 100 220 1szt.	<b>KCAL: 683.26</b>  <b>B: 34.70 G</b> <b>T: 15.82 G</b> <b>W: 100.52 G</b>

