

## Szkoła nr 15 18.11-29.11.2024

L.p.	Dzień tygodnia	Obiady	Ilość w gramach	Wartość odżywcza
1	Poniedziałek (18.11)	Zupa ziemniaczana (1,7,9) Kaszotto z mięsem wieprzowym i warzywami (1,7,9) Woda Jabłko	350 300 200ml 1szt.	<b>kcal: 715</b> <b>b : 38.56g</b> <b>t : 21.62g</b> <b>w: 93.92g</b>
2	Wtorek (19.11)	Zupa grochowa (1,7,9) Udko pieczone w marynacie miodowo-ziolowej Ziemniaki gotowane Sos pietruszkowy (1,7,9) Marchewka gotowana (7) Woda Banan	350 1 szt. 200 80 100 200 1 szt.	<b>kcal: 747</b> <b>b : 36.05g</b> <b>t : 21.29g</b> <b>w : 108.62g</b>
3	Środa (20.11)	Krem z dyni (1,7,9) Paluszki rybne (1,3,4,7) Ziemniaki gotowane Sos koperkowo-cytrynowy (1,7,9) Surówka z kiszonej kapusty (drobno posiekana) Woda Mandarynka	350 120 200 80 100 200 1 szt.	<b>kcal: 676</b> <b>b : 24.85g</b> <b>t : 24.46g</b> <b>w: 93.24g</b>
4	Czwartek (21.11)	Rosół z makaronem (1,9) Ziemniaki gotowane Mięso wieprzowe pieczone Sos myśliwski (1,7) Buraczki tarte (7) Woda Gruszka	350 200 100 80 100 200 1 szt.	<b>kcal: 682</b> <b>b : 39.22g</b> <b>t : 22.90g</b> <b>w: 86.00g</b>
5	Piątek (22.11)	Barszcz ukraiński (1,7,9) Pierogi z jabłkiem (1,3) Woda Śliwka	350 6 szt. 200 1 szt.	<b>kcal: 632</b> <b>b : 11.97g</b> <b>t : 19.49g</b> <b>w: 104.35g</b>

## Szkoła nr 15 18.11-29.11.2024

L.p.	Dzień tygodnia	Obiady	Ilość w gramach	Wartość odżywcza
1	Poniedziałek (25.11)	Krem z zielonych warzyw (1,7,9) Makaron pszenny (1) Sos bolognese z mięsem wieprzowym (1,7,9) Jabłko Woda	350 150 200 1 szt. 200	<b>kcal : 691</b> <b>b : 30.14g</b> <b>t : 21.96g</b> <b>w: 97.94g</b>
2	Wtorek (26.11)	Krupnik (1,7,9) Ziemniaki gotowane Filet drobiowy panierowany pieczony (1,3,7) Sos pieczarkowy (1,7,9) Surówka wielowarzywna (7,9) Mandarynka Woda	350 200 100 80 100 1 szt. 200ml	<b>kcal : 697</b> <b>b : 38.59g</b> <b>t : 19.13g</b> <b>w : 96.61g</b>
3	Środa (27.11)	Barszcz biały (1,7,9) Filet z dorsza panierowany (1,3,4) Sos koperkowo-cytrynowy (1,7,9) Ziemniaki Surówka z kapusty kiszanej (drobno posiekana) Banan Woda	350 120 80 200 100 1 szt. 200	<b>kcal : 749</b> <b>b : 37.66g</b> <b>t : 20.82g</b> <b>w: 106.85g</b>
4	Czwartek (28.11)	Zupa ogórkowa (1,7,9) Ziemniaki Pieczeń rzymska (mięso wieprzowe) z farszem szpinakowym - pieczona (1,3,9) Sos koperkowy z czosnkiem (1,7,9) Buraczki tarte (7) Gruszka Woda	350 200 100 80 100 1 szt. 200	<b>kcal : 732</b> <b>b : 39.87g</b> <b>t : 23.65g</b> <b>w: 95.82g</b>
5	Piątek (29.11)	Krem z marchewki (1,7,9) Lane kluski z twarogiem, kapustą i okrasą (1,3,7) Jabłko Woda	350 300 1 szt. 200	<b>kcal : 739</b> <b>b : 34.47g</b> <b>t : 24.67g</b> <b>w: 99.62g</b>

## Szkoła nr 15 18.11-29.11.2024

### Lista alergenów

1. Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, pszenica orkisz, kamut lub ich odmiany hybrydowe) oraz produkty pochodne.
2. Skorupiaki i produkty pochodne.
3. Jaja i produkty pochodne.
4. Ryby i produkty pochodne.
5. Orzeszki ziemne (orzeszki arachidowe) i produkty pochodne.
6. Soja i produkty pochodne.
7. Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą).
8. Orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, orzeszki pekan, orzechy brazylijskie, pistacje/orzechy pistacjowe, orzechy makadamia lub orzechy Queensland i produkty pochodne.
9. Seler i produkty pochodne.
10. Gorczyca i produkty pochodne.
11. Nasiona sezamu i produkty pochodne.
12. Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO<sub>2</sub>.
13. Łubin i produkty pochodne.
14. Mięczaki i produkty pochodne.