

Menu 16.11.2020- 20.11.2020

Szkoła Podstawowa oraz Przedszkole w Krasieninie

Data	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
16.11.2020 poniedziałek	Kanapeczki z kielbasą krakowską i ogórkiem (pieczywo: mąka pszenna, żytnia, woda, zakwas naturalny, drożdże, masło roślinne, mięso wp., mięso woł., sól, przyprawy, przeciwutleniacz, substancja konserwująca, ogórek kiszony) 150 g alergeny: gluten, białka pochodzenia mleka krowiego 150g/ 200kcal	Makaron pełnoziarnisty 170g z truskawkami i śmietaną 130g (makaron przenny, truskawki, śmietana 18%) 300g Alergeny: gluten, jaja, białka mleka krowiego 300g/441kcal Węglowodany 70g, tłuszcze 10g, białka 10g	Jogurt owocowy (mleko, owoce, żywe kultury bakterii, skrobia kukurydziana, fruktoza aromat) 250g alergeny: białko mleka krowiego 250g/164kcal
17.11.2020 wtorek	Bułka chałka z dżemem (pieczywo:mąka pszenna, masło, cukier, woda, mleko w proszku odtłuszczone, sól, zakwas pszenny, dżem: owoce, cukier, woda, substancje żelujące, zagęszczające, regulator kwasowości, masło 82%) 150g Alergeny: gluten, białka mleka krowiego 150g/ 450kcal	Kotlet pożarski z kurczaka 90g, ziemniaki 150g, mizeria 100g (mięso z kurczaka, jajka, przyprawy, śmietana 12%, sól, cukier, ocet jabłkowy, ogórki, szczypiorek) 340g/336 kcal, węglowodany 38g, tłuszcze 10g, białka 20g Alergeny: gluten, jaja, białka mleka krowiego 340g/336 kcal, węglowodany 38g, tłuszcze 10g, białka 20g	Owoc
18.11.2020 Środa	Kanapeczki z polędwicą z indyka z pomidorem (pieczywo: mąka pszenna, żytnia, woda, sól, zakwas naturalny, drożdże, masło mix, mięso indyka, woda, sól, regulator kwasowości, białko sojowe, błonnik pszenny, przeciwutleniacze, Przyprawy, skrobia modyfikowana, glukoza) 130g Alergeny: gluten, soja, białka mleka krowiego 130g/ 267 kcal	Pierogi ruskie 200g z cebulką 30g, surówka z czerwonej kapusty 100g (ziemniaki, ser biały, mąka pszenna, cebula, przyprawy, olej rzepakowy, kapusta czerwona, jabłko) Alergeny: gluten, białka mleka krowiego 330g/561kcal, węglowodany 97g, tłuszcze 12g, białka 15g	Serek waniliowy (twaróg odtłuszczony, śmietanka, woda, cukier, skrobia modyfikowana, aromat naturalny, żelatyna) 140g Alergeny: białka mleka krowiego 140g/139 kcal
19.11.2020 czwartek	Płatki z mlekiem 150g (mleko, płatki czekoladowe) Alergeny: gluten, białko mleka krowiego 150/300kcal	Gołąbki w sosie pomidorowym 150g z ziemniakami 150g (szynka wp., ryż, jajka, kasza manna, kapusta biała, koncentrat pomidorowy, śmietana 30%, mąka ziemniaczana, cebula, czosnek, przyprawy, ziemniaki) 300g Alergeny: gluten, jaja, białko mleka krowiego 300g/308kcal węglowodany 47g, tłuszcze 8g, białka 14g	owoc

20.11.2020 piątek	Kanapeczki z serem topionym i papryką (pieczywo: mąka pszenna, żytnia, woda, sól, zakwas naturalny, drożdże, masło 82%, ser, mleko, bakterie fermentacji mlekowej, woda, olej rzepakowy, masło w proszku odtłuszczone, sól, skrobia kukurydziana, aromat, papryka) 150g Alergeny: gluten, białka mleka krowiego 150g/ 220kcal	Łazanki z boczkiem wędzonym, pieczarkami i kapustą (makaron przenny, boczek wędzony, pieczarki, kapusta biała, przyprawy) 250g alergeny: gluten, jaja 250g/ 388kcal, węglowodany 49g, tłuszcze 10g, białka 23g	Ciasteczka zbożowe 90g/ 270kcal
----------------------	--	--	---