

## Menu 30.11.2020- 04.12.2020

Szkoła Podstawowa oraz Przedszkole w Krasieninie

Data	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
30.11.2020 poniedziałek	<p><b>Kanapeczki z kiełbasą krakowską i ogórkiem</b> (pieczywo: mąka pszenna, żytnia, woda, zakwas naturalny, drożdże, masło roślinne, mięso wp., mięso woł., sól, przyprawy, przeciwutleniacz, substancja konserwująca, ogórek kiszony) 150 g <b>alergeny: gluten, białka pochodzenia mleka krowiego</b> 150g/ 200kcal</p>	<p><b>Makaron 200g z białym serem 70g i boczkiem 50g</b> makaron pszenny, ser biały, boczek wędzony, słonina) <b>Alergeny: gluten, jajka, białka mleka krowiego</b> 320g/634kcal, węglowodany 58g, tłuszcze 23g, białka 35g</p>	<p><b>Jogurt owocowy</b> (mleko, owoce, żywe kultury bakterii, skrobia kukurydziana, fruktoza aromat) 250g <b>alergeny: białko mleka krowiego</b> 250g/164kcal</p>
01.12.2020 wtorek	<p><b>Bułka chałka z dżemem</b> (pieczywo:mąka pszenna, masło, cukier, woda, mleko w proszku odtuszczone, sól, zakwas pszenny, dżem: owoce, cukier, woda, substancje żelujące, zagęszczające, regulator kwasowości, masło 82%) 150g <b>Alergeny: gluten, białka mleka krowiego</b> 150g/ 450kcal</p>	<p><b>Kotlet schabowy panierowany 90g, ziemniaki 150g, surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem 100g</b> (schab, jajka, bułka pszenna, olej rzepakowy, ziemniaki, kapusta czerwona, jabłka, śmietana 12%, sól, cukier, ocet jabłkowy, przyprawy) 340g <b>Alergeny: gluten, jaja, białka mleka krowiego</b> 340g/581kcal, węglowodany 51g, tłuszcze 32g, białka 22g</p>	<p><b>Owoc</b></p>
02.12.2020 Środa	<p><b>Kanapeczki z polędwicą z indyka z pomidorem</b> (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 <b>Alergeny: gluten, soja, białka mleka krowiego</b> 130g/ 267 kcal</p>	<p><b>Kluski kopytka z bułką tartą 270g, surówka z kapusty kiszonej z jabłkiem 120g</b> (mąka pszenna ziemniaki ,masło, bułka tarta ) <b>Alergeny: gluten</b> węglowodany 67g, tłuszcze 5g, białka 13g 390g/414 kcal</p>	<p><b>Serek waniliowy</b> (twaróg odtuszczone, śmietanka, woda, cukier, skrobia modyfikowana, aromat naturalny, żelatyna) 140g <b>Alergeny: białka mleka krowiego</b> 140g/139 kcal</p>
03.12..2020 czwartek	<p><b>Płatki z mlekiem 150g</b> (mleko, płatki czekoladowe) <b>Alergeny: gluten, białko mleka krowiego</b> 150/300kcal</p>	<p><b>Kotlet pożarski z kurczaka 90g z sosem śmietanowym, ziemniaki 150g, mizeria 100g</b> (mięso z kurczaka, jajka, przyprawy, śmietana 12%, sól, cukier, ocet jabłkowy, ogórki, szczypiorek, śmietana) 340g/336 kcal, węglowodany 38g, tłuszcze 10g, białka 20g <b>Alergeny: gluten, jaja, białka mleka krowiego</b> 340g/336 kcal, węglowodany 38g, tłuszcze 10g, białka 20g</p>	<p><b>owoc</b></p>

<p>04.12.2020 piątek</p>	<p><b>Kanapeczki z serem topionym i papryką</b> (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 <b>Alergeny: gluten, białka mleka krowiego</b> 150g/ 220kcal</p>	<p><b>Paluszki rybne 80g, ziemniaki 150g, surówka z kapusty kiszonej z marchewka i jabłkiem 100g</b> (paluszki z fileta ryby morskiej, mąka pszenna, ziemniaki, kapusta kiszona, jabłka, marchewka, olej rzepakowy, cukier) <b>Alergeny: ryba, gluten, jajka</b> 330g/387kcal, węglowodany 57g, tłuszcze 12g, białka 14g</p>	<p><b>Ciasteczka zbożowe</b> 90g/ 270kcal</p>
------------------------------	---	--	---