

Menu 11.01.2021- 15.01.2021

Szkoła Podstawowa oraz Przedszkole w Krasieninie

DZIEŃ TYGODNIA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
Poniedziałek 11.01.2021	Kanapeczki z kielbasą krakowską i ogórkiem (pieczywo: mąka pszenna, żytnia, woda, masło roślinne, mięso wp., mięso woł., sól, przyprawy, substancja konserwująca, ogórek kiszony) 150 g alergeny: gluten, białka pochodzenia mleka krowiego 150g/ 200kcal	Makaron 200g z białym serem 70g i boczkiem 50g makaron pszenny, ser biały, boczek wędzony, słonina) Alergeny: gluten, jajka, białka mleka krowiego 320g/634kcal, węglowodany 58g, tłuszcze 23g, białka 35g	Ciasteczka zbożowe 90g/ 270kcal
Wtorek 12.01.2021	Kanapki z nutellą 100g (bułka kajzerka, mąka, woda, masło, drożdże, kakao, tłuszcz, mleko) Alergeny: białko mleka krowiego, gluten 100g/ 230kcal węglowodany 30g, tłuszcze 50g, białko 30g	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	Paluszki solone 150g/200kcal
Środa 13.01.2021	Płatki z mlekiem 150g (mleko, płatki czekoladowe) Alergeny: gluten, białko mleka krowiego 150g/250kcal	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	Owoc (banan)
Czwartek 14.01.2021	Kanapeczki z serem topionym i papryką (pieczywo: mąka pszenna, żytnia, woda, sól, masło 82%, ser,	Schab duszony w mleku z sosem śmietanowym 120g ziemniaki 100g z marchewką mini 100g	Jogurt owocowy

	<p>mleko, woda, olej rzepakowy, sól, papryka) 150g Alergeny: gluten, białka mleka krowiego 150g/ 220kcal</p>	<p>(schab wp., mleko, przyprawy, mąka pszenna, olej rzepakowy) 320g Alergeny: gluten, białko mleka krowiego 320g/ 410kcal węglowodany 39g, tłuszcze 15g, białka 30g</p>	
<p>Piątek 15.01.2021</p>	<p>Kanapeczki z pasztetem, sałatą i ogórkiem (mąka pszenna graham, mąka żytnia, woda, drożdże piekarnicze, cukier, sól, olej rzepakowy, masło roślinne, mięso kurczaka, warzywa suszone) Alergeny: gluten, jajka 150g/210kcal</p>	<p>Naleśniki z białym serem, dżemem, śmietaną (mąka pszenna, mleko 2%, ser biały, dżem owocowy, śmietana 12%, cukier, olej rzepakowy) 300g Alergeny: gluten, białko mleka krowiego 300g/ 529kcal, węglowodany 74g, tłuszcze 17g, białka 21g</p>	<p>Owoc (gruszka)</p>