

Menu 22.02.2021- 26.02.2021

Szkoła Podstawowa oraz Przedszkole w Krasieninie

DZIEŃ TYGODNIA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
Poniedziałek 22.02.2021	Kanapeczki z jajkiem i szczypiorkiem (pieczywo: mąka pszenna, woda, sól, cukier, olej rzepakowy, drożdże, jaja, majonez, ocet musztarda, szczypiorek, masło roślinne) Alergeny: gluten, jajka 150g/250kcal	Spagetti 150g z sosem włoskim 120g i serem żółtym 30g (makaron, szynka wieprzowa, koncentrat pomidorowy, ser żółty, przyprawy) 300g/491 kcal Alergeny: gluten, białka mleka krowiego, jaja Węglowodany 30g, tłuszcze 22g, białka 18g	Owoc (banan)
Wtorek 23.02.2021	Kanapeczki z polędwicą sopocką i ogórkiem (pieczywo: mąka pszenna, żytnia, woda, drożdże, masło roślinne, mięso wp., mięso woł., sól, przyprawy, ogórek kiszony) 150 g alergeny: gluten, białka pochodzenia mleka krowiego 150g/ 200kcal	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	Jogurt owocowy
Środa 24.02.2021	Płatki z mlekiem 150g (mleko, płatki kukurydziane) Alergeny: gluten, białko mleka krowiego 150g/250kcal	Pulpety w sosie pomidorowym 130g, ziemniaki 150g, surówka z kapusty białej 100g (mięso wieprzowe, pomidory, przyprawy, olej, ziemniaki, kapusta biała, marchewka, bułka tarta, jaja, śmietana, majonez) Alergeny: gluten, jaja, białko mleka krowiego 380g/ 420kcal węglowodany 50g, tłuszcze 10g, białko 30g	Ciasteczka zbożowe
Czwartek 25.02.2021	Kanapeczki z pasztetem , sałatą i ogórkiem (mąka pszenna graham, mąka żytnia, woda, drożdże piekarnicze, cukier, sól, olej rzepakowy, masło roślinne, mięso kurczaka, warzywa	Kotlet pożarski z kurczaka 90g, ziemniaki 150g, mizeria 100g (mięso z kurczaka, jajka, przyprawy, śmietana 12%, sól, cukier,	Owoc (gruszka)

	<p>suszone)</p> <p>Alergeny: gluten, jajka</p> <p>150g/210kcal</p>	<p>ocet jabłkowy, ogórki, szczypiorek)</p> <p>340g/336 kcal, węglowodany 38g, tłuszcz 10g, białka 20g</p> <p>Alergeny: gluten, jaja, białka mleka krowiego</p> <p>340g/336 kcal, węglowodany 38g, tłuszcz 10g, białka 20g</p>	
<p>Piątek 26.02.2021</p>	<p>Kanapeczki z serem żółtym, ogórkiem konserwowym (mąka pszenna, żytnia, woda, sól, drożdże, masło 82%, ser, mleko, ogórek konserwowy, ocet)</p> <p>170g/230kcal</p> <p>Alergeny: gluten, białko mleka krowiego</p>	<p>Kluski kopytka z bułką tartą 270g, surówka z kapusty kiszonej z jabłkiem 120g (mąka pszenna ziemniaki, masło, bułka tarta)</p> <p>Alergeny: gluten</p> <p>węglowodany 67g, tłuszcz 5g, białka 13g</p> <p>390g/414 kcal</p>	<p>Krakersy</p> <p>Alergeny: jaja, gluten</p> <p>50g/240kcal</p>