

## Menu 01.02.2021- 05.03.2021

Szkoła Podstawowa oraz Przedszkole w Krasieninie

DZIEŃ TYGODNIA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
Poniedziałek 01.03.2021	<b>Kielbaski parówki z pieczywem i ketchupem</b> (pieczywo: mąka pszenna, żytnia, drożdże, woda, sól, , mięso wp., woda, skrobia, sól, mąka sojowa, przyprawy) 150g <b>Alergeny: gluten, soja, seler, białka mleka krowiego</b> 150g/ 300kcal	<b>Makaron 170g z truskawkami i śmietaną</b> 130g (makaron przenny, truskawki, śmietana 18%) 300g <b>Alergeny: gluten, jaja, białka mleka krowiego</b> 300g/441kcal Węglowodany 70g, tłuszcze 10g, białka 10g	<b>Ciasteczka zbożowe</b> 90g/ 270kcal
Wtorek 02.03.2021	<b>Kanapki z szynką konserwową i ogórkiem konserwowym</b> (mięso wieprzowe, woda , sól, masło, drożdże, mąka pszenna, żytnia, ogórek konserwowy) 150g <b>Alergeny: gluten</b> 150g/ 215kcal	<b>Kluski śląskie 250g z sosem pieczarkowym 20g, surówka colesław 100g</b> (mąka, ziemniaki, śmietana, przyprawy, olej, ogórek kiszony, kapusta biała, marchewka, pieczarki) <b>Alergeny: białko</b> 370g/ 400kcal <b>Węglowodany 50g, tłuszcze 10g, białko 20g</b>	<b>Paluszki solone</b>
Środa 03.03.2021	<b>Płatki z mlekiem</b> 150g (mleko, płatki kukurydziane) <b>Alergeny: gluten, białko mleka krowiego</b> 150g/250kcal	<b>Filet z kurczaka 100g, ziemniaki 200g, surówka z kapusty pekińskiej 100g</b> (mięso drobiowe, ziemniaki, surówka pekińska, przyprawy, olej, śmietana, marchew) <b>Alergeny: białko mleka krowiego</b> 400g/ 420kcal <b>Węglowodany 50g, tłuszcze 10g, białko 15g</b>	<b>Owoc (gruszka)</b>
Czwartek 04.03.2021	<b>Chałka z masłem i dżemem</b> (mąka pszenna, woda, cukier, sól, jajka, mleko w proszku, masło, Dżem: truskawki, cukier, woda) 100g	<b>Stek wieprzowy 100g, ziemniaki 200g, surówka z kiszanej kapusty 80g</b> (mięso wieprzowe, bułka	<b>Jogurt owocowy</b> <b>alergen: białko mleka krowiego</b> 250g/164kcal

	<b>Alergeny: jaja, gluten, białka mleka krowiego</b> <b>100g/250kcal</b>	tarta, jajko, olej, ziemniaki kapusta kiszona, jabłko przyprawy) <b>Alergeny: białko, jaja,</b> 380/400kcal węglowodany 45g, tłuszcze 15g, białka 20g	
<b>Piątek</b> <b>05.03,2021</b>	<b>Kanapeczki z serem topionym</b> (pieczewo: mąka pszenna, żytnia, woda, sól, drożdże, masło, ser, mleko, woda, olej, sól, papryka) 150g <b>Alergeny: gluten, białka mleka krowiego</b> <b>150g/ 220kcal</b>	<b>Naleśniki z białym serem, dżemem, śmietaną</b> (mąka pszenna, mleko 2%, ser biały, dżem owocowy, śmietana 12%, cukier, olej rzepakowy) 300g <b>Alergeny: gluten, białko mleka krowiego</b> 300g/ 529kcal, węglowodany 74g, tłuszcze 17g, białka 21g	<b>Drożdżówka z makiem</b> <b>Alergeny: mak, gluten</b>