

## Menu 21.06.2021- 25.06.2021

Szkoła Podstawowa oraz Przedszkole w Krasieninie

DZIEŃ TYGODNIA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
Poniedziałek 21.06.2021	<b>Kanapeczki z kielbasą krakowską i ogórkiem zielonym</b> (pieczywo: mąka pszenna, żytnia, woda, masło roślinne, mięso wp., mięso woł., sól, przyprawy,, ogórek zielony) 150 g <b>alergeny: gluten, białka pochodzenia mleka krowiego</b> 150g/ 200kcal	<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 <b>Węglowodany 70g, tłuszcze 10g, białka 10g</b>	<b>Paluszki solone</b>
Wtorek 22.06.2021	<b>Kanapeczki z twarożkiem, rzodkiewką i szczypiorkiem</b> (mąka pszenna, woda, sól, twarożek, rzodkiewka, szczypiorek, masło roślinne) 150g/300kcal <b>Alergeny: gluten, białka mleka krowiego</b>	<b>Kotlet pożarski z kurczaka</b> 90g, <b>ziemniaki</b> 150g, <b>mizeria</b> 100g (mięso z kurczaka, jajka, przyprawy, śmietana 12%, sól, cukier, ocet jabłkowy, ogórki, szczypiorek) 340g/336 kcal, węglowodany 38g, tłuszcze 10g, białka 20g <b>Alergeny: gluten, jaja, białka mleka krowiego</b> <b>340g/336 kcal,</b> <b>węglowodany 38g, tłuszcze 10g, białka 20g</b>	<b>Owoc</b>
Środa 23.06.2021	<b>Kanapeczki z jajkiem i szczypiorkiem</b> (pieczywo: mąka pszenna, woda, sól, cukier, olej rzepakowy, jaja, majonez, ocet musztarda, szczypiorek, masło roślinne) <b>Alergeny: gluten, jajka</b> 150g/250kcal	<b>Łazanki z kielbaską, pieczarkami, cebulką i młodą kapustą</b> (makaron przenny, boczek wędzony, pieczarki, kapusta młoda, przyprawy) 250g <b>alergeny: gluten ,jaja</b> 250g/ 388kcal, węglowodany 49g, tłuszcze 10g, białka 23g	<b>Herbatniki</b>
Czwartek 24.06.2021	<b>Płatki z mlekiem</b> 150g (mleko, płatki czekoladowe) <b>Alergeny: gluten, białko mleka krowiego</b> 150g/250kcal	<b>Udko z kurczaka 90g, ryż 150g, surówka z kapusty białej w oleju</b> 100g (mięso drobiowe, przyprawy, ryż, sól, masło, olej rzepakowy, kapusta biała, marchew, olej, cukier)	<b>Owoc</b>

		<b>Alergeny: białka mleka krowiego, gluten</b> 340g/ 456 kcal, węglowodany 40g, tłuszcze 18g, białka 31g	
<b>Piątek</b> <b>25.06.2021</b>	<b>Kanapeczki z pasztetem i pomidorem</b> (mąka pszenna, mąka żytnia, woda, pomidor, cukier, sól, olej rzepakowy, masło roślinne, mięso kurczaka, warzywa suszone) <b>Alergeny: gluten, jajka</b> <b>150g/210kcal</b>	<b>Kluski kopytka z bułką tartą i masłem 270g, surówka z marchewki z chrzanem i śmietaną 120g</b> (mąka pszenna ziemniaki ,masło, bułka tarta, śmietana, marchew, chrzan ) <b>Alergeny: gluten</b> węglowodany 67g, tłuszcze 5g, białka 13g <b>390g/414 kcal</b>	<b>Jogurt owocowy</b>