

Menu 22.03.2021- 26.03.2021

Szkoła Podstawowa oraz Przedszkole w Krasieninie

DZIEŃ TYGODNIA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
Poniedziałek 22.03.2021	Kanapeczki z polędwica sopocką z pomidorem (pieczywo: mąka pszenna, żytnia, woda, sól, mięso wieprzowe, woda, sól, Przyprawy, glukoza) 130g Alergeny: gluten, soja, białka mleka krowiego 130g/ 267 kcal	Makaron 170g z truskawkami i śmietaną 130g (makaron przenny, truskawki, śmietana 18%) 300g Alergeny: gluten, jaja, białka mleka krowiego 300g/441kcal Węglowodany 70g, tłuszcze 10g, białka 10g	Paluszki solone
Wtorek 23.03.2021	Płatki z mlekiem 150g (mleko, płatki kukurydziane) Alergeny: gluten, białko mleka krowiego 150/300kcal	Gołąbki w sosie pomidorowym 150g z ziemniakami 150g (szynka wp., ryż, jajka, kasza manna, kapusta biała, koncentrat pomidorowy, śmietana 30%, mąka ziemniaczana, cebula, czosnek, przyprawy, ziemniaki) 300g Alergeny: gluten, jaja, białko mleka krowiego 300g/308kcal węglowodany 47g, tłuszcze 8g, białka 14g	Owoc (jabłko)
Środa 24.03.2021	Kanapeczki z kielbasą krakowską i ogórkiem (pieczywo: mąka pszenna, żytnia, woda, masło roślinne, mięso wp., mięso woł., sól, przyprawy, ogórek kiszony) 150 g alergen y: gluten, białka pochodzenia mleka krowiego 150g/ 200kcal	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	Drożdżówka (cukier, dżem, owoce)
Czwartek 25.03.2021	Kanapeczki z serem żółtym, ogórkiem konserwowym (mąka pszenna, żytnia, woda, sól, drożdże, masło 82%, ser, mleko, ogórek konserwowy, ocet) 170g/230kcal Alergeny: gluten, białko mleka krowiego	Kotlet pożarski z kurczaka 90g z sosem śmietanowym, ziemniaki 150g, marchewka 100g (mięso z kurczaka, jajka, przyprawy, śmietana 12%, sól, cukier, ocet jabłkowy, marchewki, szczypiorek, śmietana) 340g/336 kcal, węglowodany 38g, tłuszcze 10g, białka	Owoc (banan)

		20g Alergeny: gluten, jaja, białka mleka krowiego 340g/336 kcal, węglowodany 38g, tłuszcze 10g, białka 20g	
Piątek 26.03.2021	Chalka z masłem i dżemem (mąka pszenna, woda, cukier, sól, jajka, mleko w proszku, masło, drożdże, masło 82%, Dżem: truskawki, cukier, woda) 100g Alergeny: jaja, gluten, białka mleka krowiego 100g/250kcal	Kluski śląskie 200g z sosem pieczeniowym 20g surówka z ogórków kiszonych 75g (mąka, ziemniaki, śmietana, przyprawy, cebula marchewka olej, ogórek kiszony) Alergeny: białko 295g/ 310kcal Węglowodany 50g, tłuszcze 10g, białko 20g	Jogurt owocowy (mleko, owoce) 250g alergeny: białko mleka krowiego 250g/164kcal