

**ЧАСТНО ОСНОВНО УЧИЛИЩЕ „Джани Родари“ ЕООД  
СЕДМИЧНО МЕНЮ МЛЕЧНА КУХНЯ**

Понеделник				Вторник			
Обяд	Продукти	Химичен състав на 100 г	Алергени	Обяд	Продукти	Химичен състав на 100 г	Алергени
1. Млечна супа със зеленчуци	Прясно мляко Краве масло Магданоз/копър Моркови кубчета Карфиол Зеле Зелен боб Картофи Лук Грах Сол	Енергия 69 Ккал Белтък 2,7 г Мазнини 3,2 г Въглехидр. 7,3 г Влакнини 1,2 г Вит. А 0,06 мг Вит. В1 0,06 мг Вит. В2 0,11 мг Вит. С 12,7 мг Fe 03 мг Са 63 мг Na 105 мг	Лактоза	1. Супа боб по селски	Зрял боб лющен Лук Моркови Домати Масло краве / растително олио Джоджен Сол	Енергия 93Ккал Белтък 3,9 г Мазнини 4,4 г Въглехидр. 9,6 г Влакнини 3 г Вит. А 96 мг Вит. В1 0,08 мг Вит. В2 0,04 мг Вит. С 2 мг Фолат 14 мг Fe 1,3 мг Са 32 мг Na 46 мг	Лактоза
2. Телешко и свинско месо с праз и картофи	Телешко филе Свинско филе Праз лук Картофи Краве масло / растително олио / 1 : 2 Домат кон. 90 г Магданоз Сол	Енергия 150 Ккал Белтък 11,7 г Мазнини 5,6 г Въглехидр. 7,7 г Влакнини 1,8 г Вит. А 19 мг Вит. В1 0,14 мг Вит. В2 0,08 мг Вит. С 7,7 мг Фолат 14,4 мг Fe 0,9 мг Са 28 мг Na 60 мг	Лактоза	2. Риба на пара Гарнитура Картофи с масло	Риба филе Сол Картофи Краве масло Магданоз	Енергия 85/135 Ккал Белтък 16,2/2,7 г Мазнини 2,3/5,0 г Въглехидр. 7,7/19,8 г Влакнини 2,0 г Вит. А 5/61 мг Вит. В1 0,04/ 0,09мг Вит. В2 0,04/0,04 мг Вит. С 0,1/21,5 мг Фолат 22 мг Fe 0,4/0,7 мг Са 29/17 мг Na 29/42 мг	Лактоза
3. Млечен мус от тиква и рожков	Тиква Грис Захар кафява Прясно мляко Рожков	Енергия 150 Ккал Белтък 11,7 г Мазнини 5,6 г Въглехидр. 7,7 г Влакнини 1,8 г Вит. А 19 мг Вит. В1 0,14 мг Вит. В2 0,08 мг Вит. С 7,7 мг Фолат 14,4 Fe 09 мг Са 28 мг Na 60 мг	Лактоза	3. Млечен мус от ябълки	Ябълки Грис Захар бяла / Кафява Прясно мляко	Енергия 164 Ккал Белтък 4,8 г Мазнини 3,5 г Въглехидр.28,3 г Вит. А 27 мг Вит. В1 0,06 мг Вит. В2 0,20 мг Вит. С 4,2 мг Фолат 5,7 мг Fe 0,2 мг Са 109 мг Na 43 мг	Лактоза

**ЧАСТНО ОСНОВНО УЧИЛИЩЕ „Джани Родари“ ЕООД  
СЕДМИЧНО МЕНЮ МЛЕЧНА КУХНЯ**

Сряда				Четвъртък			
Обяд	Продукти	Химичен състав на 100 г	Алергени	Обяд	Продукти	Химичен състав на 100 г	Алергени
1. супа заешко месце	Заешко месо Ориз / овесени ядки или елда Краве масло / растително олио Лук Моркови Джоджен Сол	Енергия 77 Ккал Белтък 4 г Мазнини 5,7 г Въглехидр. 2,5 г Влакнини 0,4 г Вит. А 91 мг Вит. В1 0,02 мг Вит. В2 0,03 мг Вит. С 1,1 мг Фолат 3 мг Fe 0,5 мг Са 10 мг Na 56 мг	Лактоза	1. Крем супа броколи и просо	Броколи Червено цвекло Картофи Масло краве / растително олио Прясно мляко Брашно Грис Копър Сол	Енергия 84 Ккал Белтък 2,0 г Мазнини 5,6 г Въглехидр. 6,4 г Влакнини 1 г Вит. А 8 мг Вит. В1 0,04 мг Вит. В2 0,06 мг Вит. С 17,8 мг Фолат 23 мг Fe 0,3 мг Са 31 мг Na 57 мг	Лактоза
2. Телешко месо с картофи	Телешко филе Краве масло / олио Лук Картофи Домат консерва Магданоз Сол	Енергия 120 Ккал Белтък 9 г Мазнини 5 г Въглехидр. 9,7 г Влакнини 1 г Вит. А 36 мг Вит. В1 0,07 мг Вит. В2 0,07 мг Вит. С 9,6 мг Фолат 8,7 мг Fe 1,1 мг Са 10 мг Na 60 мг	Лактоза	2. Пилешко месо с орзо	Пилешко без Кожа и кости Краве масло / растително олио Ориз / орзо Ориз / булгур Ориз / киноа Магданоз Сол	Енергия 160 Ккал Белтък 10,1 г Мазнини 6,0 г Въглехидр. 16,4 г Влакнини 0,8 г Вит. А 21 мг Вит. В1 0,13 мг Вит. В2 0,05 мг Вит. С 0,5 мг Фолат 11,7 Fe 0,7 мг Са 6 мг Na 56 мг	Лактоза
3. Кисело мляко с плодове	Пресен плод – банани, праскови и др. Захар кафява Кисело мляко	Енергия 64 Ккал Белтък 2 г Мазнини 1,7 г Въглехидр. 10,1 г Влакнини 0,9 г Вит. А 144 мг Вит. В1 0,04 мг Вит. В2 0,11 мг Вит. С 6,1 мг Фолат 6,9 Fe 0,1 мг Са 62 мг	Лактоза	3. Мляко с грис и праскови	Прясно мляко Захар Грис Праскови	Енергия 135 Ккал Белтък 4 г Мазнини 2,8 г Въглехидр. 23,5 г Влакнини 1,3 Вит. А 21 мг Вит. В1 0,05 мг Вит. В2 0,16 мг Вит. С 3,1 мг Фолат 4,4 мг Fe 0,2 мг Са 88 мг	Лактоза

**ЧАСТНО ОСНОВНО УЧИЛИЩЕ „Джани Родари“ ЕООД  
СЕДМИЧНО МЕНЮ МЛЕЧНА КУХНЯ**

<b>Петък</b>			
<b>Обяд</b>	<b>Продукти</b>	<b>Химичен състав на 100 г</b>	<b>Алергени</b>
1. супа пуешко със зеленчуци	Пуешко без кожа Краве масло / растително олио Моркови Целина Зеле Зелен боб Картофи Лук Домати консерва Магданоз Сол	Енергия 86 Ккал Белтък 6,3 г Мазнини 4,8 г Въглехидр. 4,2 г Влакнини 0,9 г Вит. А 90 мг Вит. В1 0,03 мг Вит. В2 0,04 мг Вит. С 6,2 мг Фолат 8 мг Fe 0,4 мг Са 14 мг Na 56 мг	Лактоза
2. Огретен от картофи	Картофи Кашкавал Краве масло Яйца Прясно мляко Брашно Олио	Енергия 146 Ккал Белтък 51 г Мазнини 7,8 г Въглехидр. 14.0 г Влакнини 1,1 г Вит. А 60 мг Вит. В1 0,07 мг Вит. В2 0,11 мг Вит. С 11,4 мг Фолат 11,1 мг Fe 0,7 мг Са 51 мг Na 78 мг	Лактоза Глутен
3. Тиква на пара	Тиква Захар	Енергия 69 Ккал Белтък 1,7 г Мазнини 0,2 г Въглехидр. 15,1 г Влакнини 2,2 г Вит. А 246 мг Вит. В1 0,08 мг Вит. В2 0,20 мг Вит. С 10,9 мг	Лактоза

		Fe 0,6 мг Ca 54 мг Na 1 мг	
--	--	----------------------------------	--