

„Леон-69” ЕООД

гр. Раковски ,ул. „Ягода” № 28

ИН 200329389

тел. 03151 / 22 07

Знаем,че вкуса на храната от мама и баба в къщи за всяко дете е единствен,но изпращайки го всеки ден на училище от в къщи с пари,с които детето да си купи „каквото обича” – дюнер,пържени картофки, баничка,и т.н.,и т.н.,по никакъв начин не се помага за изграждането на здравословни навици у един млад човек,които всеки родител желае.

Но началото се полага от семействата!

Иначе се обезмисля труда на всеки един от нас – диетолог,училищен персонал,готвачи,родители,медински персонал в училище,и всички,които по цял ден полагат усилия – в посока по – доброто и здравословно хранене на децата!

И пред тази перспектива по – добрия вариант е топла,прясно сготвена здравословна храна,с по – малко мазнина,сол,захар!

Не се влагат изкуствени подсладители,и овкусители.

Всяка седмица задължително,както е според изискванията за хранене на децата,по веднъж в менюто се включват :

- бобови /зрял фасул,леща или зелен фасул/,риба,като два пъти / 2 / седмично хляба е предвидено да е пълнозърнест /може и повече/.

Оставаме на разположение за евентуални въпроси,или запитвания от ваша страна!

Поздрави,

От целия екип на „Кетъринг – за вас,

с удоволствие – от нас!”

**Месечно меню за обяд –**

**двустепенно /първо – супа,или салата, и второ – основно,**

**или второ – основно,и десерт/, за периода от 01 до 31.10.2018 г.**

**Меню за понеделник,01.10.2018 г.:**

- 1.Яхния от зрял /стар/ фасул\* 150 гр. // 175 ккал
- 2.Филийка бял хляб\* – 2 бр./ 180 ккал
- 3.Десерт –пресни сезонни плодове - диня 200 гр.// 52 ккал

**Меню за вторник,02.10.2018 г.:**

- 1.Салата от пресни краставици \*100 гр. // 54 ккал
- 2.Каша от пиле със сирене\* 150 гр. // 273 ккал
- 3.Филийка пълнозърнест хляб\* – 2 бр./ 134 ккал

**Меню за сряда,03.10.2018 г.:**

- 1.Салата „Снежанка”\* 80 гр. // 38 ккал
2. Пиле по градинарски\*150 гр.// 206 ккал
- 3.Филийка бял хляб\* – 2 бр./ 180 ккал

**Меню за четвъртък,04.10.2018 г.:**

1. Печено месо,с гарнитура руска салата \*150 гр.// 400 ккал
- 2.Филийка пълнозърнест хляб\* – 2 бр./ 134 ккал
3. Десерт - гофрета с конфитюр\*2 бр.// 246 ккал

### **Меню за петък,05.10.2018 г.:**

1. Супа вегетариански борш\*150 гр.// 74 ккал
2. Филийка бял хляб\* – 2 бр./ 180 ккал
3. Печена риба скумрия,с гарнитура салата зеле и моркови\*  
150 гр.// 305 ккал

### **Меню за понеделник,08.10.2018 г.:**

1. Яхния от леща\* 150 гр. // 175 ккал
2. Филийка бял хляб\* – 2 бр./ 180 ккал
3. Десерт – пресни сезонни плодове - грозде 200 гр.// 122 ккал

### **Меню за вторник,09.10.2018 г.:**

1. Супа от тиквички,със застройка\*150 гр. // 128 ккал
2. Пиле с картофи\*150 гр.// 221 ккал
3. Филийка пълнозърнест хляб\* – 2 бр./ 134 ккал

### **Меню за сряда,10.10.2018 г.:**

1. Таратор с пресни краставици \*150 гр. // 100 ккал
2. Пиле с прясно зеле\* 150 гр. // 189 ккал
3. Филийка бял хляб\* – 2 бр./ 180 ккал

### **Меню за четвъртък,11.10.2018 г.:**

1. Кюфтета яхния\*180 гр.// 213 ккал
2. Филийка пълнозърнест хляб\* – 2 бр./ 134 ккал
3. Десерт – пандишпан с крем от стерилизирани плодове\*80 гр.// 174 ккал

### **Меню за петък,12.10.2018 г.:**

1. Супа по селски, без месо\* 150 гр. // 92 ккал
2. Филийка бял хляб\* – 2 бр./ 180 ккал
3. Печена риба скумрия, с гарнитура пържени картофи\*  
150 гр. // 397 ккал, и лютеница 30 гр. // 26 ккал

### **Меню за понеделник,15.10.2018 г.:**

1. Яхния със зелен фасул\* 150 гр., // 184 ккал, гарнирана с лъжица  
цедено кисело мляко\* 30 гр. // 38 ккал
2. Филийка бял хляб\* – 2 бр./ 180 ккал
3. Десерт – крем малеби\* 150 гр. // 175 ккал

### **Меню за вторник,16.10.2018 г.:**

1. Айрян\* 200 гр. // 62 ккал
2. Пиле с бял ориз\* 150 гр. // 246 ккал
3. Филийка пълнозърнест хляб\* – 2 бр./ 134 ккал

### **Меню за сряда,17.10.2018 г.:**

1. Таратор с пресни краставици \* 150 гр. // 100 ккал
2. Кюфтета по чирпански\* 180 гр. // 238 ккал
3. Филийка бял хляб\* – 2 бр./ 180 ккал

### **Меню за четвъртък,18.10.2018 г.:**

1. Супа пилешка, със застройка \* 150 гр. // 96 ккал
2. Картофени кюфтета 2 бр., със салата зеле и моркови\* 150 гр. // 259 ккал
3. Филийка пълнозърнест хляб\* – 2 бр./ 134 ккал

### **Меню за петък,19.10.2018 г.:**

1. Филе от бяла риба на фурна,с гарнитура картофи в масло\*  
150 гр.// 311 ккал,и лютеница 30 гр.// 26 ккал
- 2.Филийка бял хляб\* – 2 бр./ 180 ккал
- 3.Десерт – компот сезонен 150 гр. // 66 ккал

### **Меню за понеделник,22.10.2018 г.:**

- 1.Яхния от зрял /стар/ фасул\* 150 гр. // 175 ккал
- 2.Филийка бял хляб\* – 2 бр./ 180 ккал
- 3.Десерт – подсладено кисело мляко,с добавен пълнозърнест  
корнфлейкс\* 150 гр.// 117 ккал

### **Меню за вторник,23.10.2018 г.:**

- 1.Супа с домати и фиде\*150 гр. // 85 ккал
2. Макарони по сицилиански /с месо/\* 150 гр.// 218 ккал
- 3.Филийка пълнозърнест хляб\* – 2 бр./ 134 ккал

### **Меню за сряда,24.10.2018 г.:**

- 1.Айрян\*200 гр. // 62 ккал
2. Пиле с грах\* 150 гр.// 217 ккал,с гарнитура задушен ориз\*30 гр.// 48 ккал
- 3.Филийка бял хляб\* – 2 бр./ 180 ккал

### **Меню за четвъртък,25.10.2018 г.:**

- 1.Месо със спанак и картофи \*150 гр. // 203 ккал
2. Филийка пълнозърнест хляб\* – 2 бр./ 134 ккал
- 3.Десерт – мляко с ориз\* 150 гр. // 173 ккал

### **Меню за петък,26.10.2018 г.:**

1. Рибен бургер,с гарнитура „Букет от зеленчуци“\*  
150 гр. // 321 ккал,и лютеница 30 гр.// 26 ккал
- 2.Филийка бял хляб\* – 2 бр./ 180 ккал
- 3.Десерт – плодова салата 150 гр. // 95 ккал

### **Меню за понеделник,29.10.2018 г.:**

- 1.Салата „Снежанка“ \* 80 гр.// 38 ккал
- 2.Яхния от леща\* 150 гр. // 175 ккал
- 3.Филийка бял хляб\* – 2 бр./ 180 ккал

### **Меню за вторник,30.10.2018 г.:**

- 1.Айрян\*200 гр. // 62 ккал
- 2.Мусака с картофи,и месо\* 150 гр.// 212 ккал
- 3.Филийка пълнозърнест хляб\* – 2 бр./ 134 ккал

### **Меню за сряда,31.10.2018 г.:**

- 1.Кюфтета в бял сос\* 150 гр.// 208 ккал
- 2.Филийка бял хляб\* – 2 бр./ 180 ккал
- 3.Десерт – крем како\* 150 гр.// 150 ккал

**ЛЕГЕНДА: ястията със знака \* съдържат алергени !**

# ВЕЩЕСТВА ИЛИ ПРОДУКТИ, ПРИЧИНЯВАЩИ АЛЕРГИИ ИЛИ НЕПОНОСИМОСТ СА:

1. Зърнени култури, съдържащи глютен;
2. Ракообразни и продукти от тях;
3. Яйца и продукти от тях;
4. Рибна и рибни продукти;
5. Фъстъци и продукти от тях;
6. Соя и соеви продукти;
7. Мляко и млечни продукти (включително лактоза);

8. Ядки, а именно: бадеми (*Amygdalus communis L.*), лешници (*Corylus avellana*), орехи (*Juglans regia*), кашу (*Anacardium occidentale*), пеканови ядки (*Carya illinoensis* (Wangenh.)K. Koch), бразилски орехи (*Bertholletia excelsa*), шамфъстък (*Pistacia vera*), орехи макадамия или орехи Куинсленд (*Macadamia ternifolia*) и продукти от тях, с изключение на ядки, използвани за производство на алкохолни дестилати, включително етилов алкохол от селскостопански произход;

9. Целина и продукти от нея;

10. Синап и продукти от него;

11. Сусамено семе и продукти от него;

12. Серен диоксид и сулфити с концентрация над 10 mg/kg или 10 mg/litre, изразени под формата на общ SO<sub>2</sub>, който следва да се изчисли за продуктите, предлагани готови за консумация или върнати към първоначално състояние съгласно указанията на производителя;

13. Лупина и продукти от нея;

14. Мекотели и продукти от тях;