**Jadłospis na okres 27 maja – 7 czerwca 2019 r.**

|  |  |
| --- | --- |
| Poniedziałek 27.05.2019 | Spaghetti drobiowe (350 g)  ((makaron spaghetti (mąka **pszenna, jaja**), filet drobiowy z kurczaka, olej rzepakowy, pomidory (puszka), sok pomidorowy 100 %, kukurydza konserwowa, cebula, mąka **pszenna**, mąka ziemniaczana, masło z **mleka,** przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, czosnek, bazylia, oregano)  Wartość energetyczna porcji (kcal) – 568,68 |
| Wtorek  28.05.2019 | Ziemniaki młode (200 g), brizol drobiowy pieczony (90 g), surówka z marchwi, brzoskwiń i ananasów (80 g)  (ziemniaki, masło z **mleka**, koper, mięso mielone drobiowe, mięso mielone z fileta, **jaja,** bułka graham (mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni**), bułka tarta (mąka **pszenna**), cebula, czosnek, olej rzepakowy, marchew, brzoskwinie w syropie, ananasy w syropie, przyprawy naturalne**:** pieprz, sól niskosodowa, zioła, kwasek cytrynowy))  Wartość energetyczna porcji (kcal) – 436,06 |
| Środa  29.05.2019 | Ziemniaki puree (200 g), bigos (200 g)  (ziemniaki, masło z **mleka**, kapusta kiszona, łopatka wieprzowa, kiełbasa toruńska wieprzowa, marchew, cebula, koncentrat pomidorowy 30 %, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, zioła)  Wartość energetyczna porcji (kcal) – 651,59 |
| Czwartek  30.05.2019 | Ryż (150 g), filet drobiowy pieczony w sosie koperkowym (180 g), sałatka z pomidora  i ogórka kiszonego (80 g)  ((ryż biały, filet z kurczaka, mąka **pszenna**, mąka ziemniaczana, koper świeży, śmietana 18 % z **mleka**, masło z **mleka**, pomidor, ogórek kiszony, cebula, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, zioła))  Wartość energetyczna porcji (kcal) – 436,06 |
| Piątek  31.05.2019 | Ziemniaki młode (200 g), miruna pieczona w panierce (100 g), surówka z młodej kapusty  z marchewką i jabłkiem (80 g)  (ziemniaki, masło z **mleka,** koper, filet z miruny **(ryba),** mąka **pszenna**, **jaja**, bułka tarta (mąka **pszenna),** olej rzepakowy uniwersalny, kapusta młoda, jabłka, marchew, cebula, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, zioła, kwasek cytrynowy)  Wartość energetyczna porcji (kcal) – 645,36 |
| Poniedziałek 03.06.2019 | Makaron z jabłkami (280 g)  ((makaron (mąka **pszenna, jaja**), masło z **mleka**, jabłka, cukier kryształ, cukier waniliowy, cynamon))  Jogurt pitny (250 g) **(mleko**)  Wartość energetyczna porcji (kcal) – 618,79 |
| Wtorek  04.06.2019 | Ziemniaki młode (200 g), pieczony kotlet drobiowy w panierce (100 g), sałata lodowa z pomidorem  i ogórkiem (80 g) ((ziemniaki, masło z **mleka,** koper, filet z kurczaka, mąka **pszenna, jajko**, **mleko,** bułka tarta (mąka **pszenna)**, olej rzepakowy, sałata lodowa, ogórek zielony, pomidor, cebula, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, kwasek cytrynowy, zioła))  Wartość energetyczna porcji (kcal) – 627,16 |
| Środa  05.06.2019 | Gulasz wp. z szynki po meksykańsku (150 g) z kaszą jęczmienną grubą (150 g) i bukietem warzyw (100 g)  (( kasza **jęczmienna,** szynka wp., olej rzepakowy, fasola czerwona konserwowa, papryka czerwona, ketchup łagodny, cebula, mąka **pszenna**, mąka ziemniaczana, bukiet warzyw (marchew czerwona, brokuł, kalafior), masło z **mleka**, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, zioła))  Wartość energetyczna porcji (kcal) – 627,05 |
| Czwartek  06.06.2019 | Ziemniaki młode (200 g), pieczony udziec z kurczaka (140 g), mizeria (80 g)  ((ziemniaki,masło z **mleka,** udziec z kurczaka, ogórek zielony, jogurt naturalny 3 % z **mleka** , przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, kwasek cytrynowy, zioła))  Wartość energetyczna porcji (kcal) – 632,12 |
| Piątek  07.06.2019 | Ziemniaki młode (200 g), smażony sznycelek z mintaja i dorsza (80 g),kapusta młoda gotowana (100 g)  ((ziemniaki, masło z **mleka**, koper, filet z mintaja (**ryba)**, filet z dorsza (**ryba**) **jaja,** bułka graham (mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni**), mąka ziemniaczana, kasza manna (**pszenica**), bułka tarta (mąka **pszenna**), olej rzepakowy, kapusta młoda, marchew, cebula, mąka **pszenna**, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, zioła, liść laurowy, ziele angielskie))  Wartość energetyczna porcji (kcal) – 746,89 |

**\*Jadłospis może ulec zmianie  
\* W nawiasach podano przybliżoną wagę porcji na 1 osobę/gram   
\*Zgodnie z rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011 z dnia 25 października 2011 r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności, w jadłospisie wytłuszczonym drukiem wyróżniono składniki powodujące alergie lub reakcje nietolerancji /-/ /-/**

**Intendent Kierownik Gminnej Jednostki**

**Usług Komunalnych w Bobowej**

**mgr Sabina Ligęzowska mgr Dorota Popiela**