**Jadłospis dla przedszkoli na okres 10-14 grudnia 2018 r.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dzień tygodnia** | **Śniadanie** | **Zupa** | **II danie** | **Podwieczorek** |
| Poniedziałek  10.12.18  **Wartość energetyczna całodziennej racji (kcal) –1055,74** | Chleb pszenny, graham  (mąka **pszenna**, zakwas piekarski **żytni)** z **masłem,** polędwicą sopocką, sałatą zieloną, pomidorem, szczypiorkiem (138 g)  herbata z cytryną  i cukrem (200 g)  Ćwiartka pomarańczy | Jarzynowa  z ziemniakami  (250 g)  ((wywar z warzyw –– mieszanka 7-składnikowa (marchew, **seler** korzeń, pietruszka korzeń, por, brukselka, fasolka szparagowa zielona, kalafior), ziemniaki, śmietana 18 % z **mleka**, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, pietruszka zielona, lubczyk)) | Makaron (kokarda)  z twarogiem półtłustym (140 g)  ((makaron (mąka **pszenna, jaja),** twaróg półtłusty z **mleka,** masło **z mleka**, cukier waniliowy, cukier kryształ, cynamon))  Sok wielowitaminowy (200 g)  (kartonik ze słomką) | Jogurt pitny Mlekovita (250 g)  **(mleko)**  Kiwi |
| Wtorek  11.12.18  **Wartość energetyczna całodziennej racji (kcal) –1077,71** | Bułka graham  z **masłem,**   (mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni)**,  miodem wielokwiatowym (83 g), napój mleczny – **mleko**  (125 g)/  (**mleko 1,5 %)**  herbata z cytryną i cukrem (125 g)  Ćwierć gruszki | Rosół drobiowy  z kaszą jaglaną (250 g)  ((wywar mięsno-warzywny - porcja rosołowa drobiowa, marchew**, seler** korzeń**,** pietruszka korzeń, por, cebula, kasza jaglana, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, pietruszka zielona, lubczyk)) | Ziemniaki puree,  (100 g), filet drobiowy smażony w cieście (60 g), surówka z marchewki i jabłka(50 g)  ((ziemniaki**,** masło z **mleka,** koper, filet z kurczaka, mąka **pszenna, jajko**, olej rzepakowy, marczewka, jabłko, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, zioła, kwasek cytrynowy)  Kompot jabłkowo-truskawkowy (200 g)  (jabłko, truskawka mrożona, cukier kryształ) | Mandarynki 2 szt |
| Środa  12.12.18  **Wartość energetyczna całodziennej racji (kcal) –1050,74** | Chleb wieloziarnisty, pszenny z **masłem,**   (mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni)**,  twarożkiem na słono, papryką żółtą, szczypiorkiem (145,5g) (twaróg półtłusty z **mleka**, jogurt naturalny z **mleka**) herbata z cytryną i cukrem (200 g) | Barszcz czysty  z uszkami  (250 g)  ((wywar mięsno-warzywny - porcja rosołowa drobiowa, marchew**, seler** korzeń**,** pietruszka korzeń, por, cebula, buraki ćwikłowe, uszka  z mięsem – wyrób gotowy(mąka **pszenna, jaja)** przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, pietruszka zielona, lubczyk, kwasek cytrynowy, liść laurowy, ziele angielskie, czosnek)) | Ziemniaki puree (100 g), pieczony dramstik drobiowy, surówka  z białej kapusty  (50 g)  ((ziemniaki**,** masło z **mleka,** koper, dramstik z kurczaka, kapusta biała, marchewka, cebula, jabłko przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, kwasek cytrynowy, zioła))  Kompot wieloowocowy (200 g)  (mieszanka kompotowa mrożona - agrest, porzeczka czarna, śliwka, truskawka, cukier kryształ | Jabłko, ćwiartka pomarańczy |
| Czwartek  13.12.18  **Wartość energetyczna całodziennej racji (kcal) –1050,64** | Chleb pszenno-żytni  z **masłem,**   (mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni)**,  ogórkiem zielonym papryką czerwoną, **jajecznica** na **maśle (142 g),** napój mleczny – kakao (125 g)/  (**mleko** 1,5 %, kakao naturalne – proszek, cukier kryształ)  herbata z cytryną i cukrem (125 g)  Ćwierć jabłka | Rosół drobiowy  z makaronem nitka (250 g)  ((wywar mięsno-warzywny - porcja rosołowa drobiowa, marchew**, seler** korzeń**,** pietruszka korzeń, por, cebula, makaron (mąka **pszenna, jaja**), przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, pietruszka zielona, lubczyk)) | Ziemniaki z wody (100 g), pieczeń wp. ze schabu w sosie własnym (95 g), bukiet warzyw (100 g) ((ziemniaki, schab wp., olej rzepakowy, mąka **pszenna**, mąka ziemniaczana, cebula, śmietana  18 % z **mleka**, masło z **mleka**, bukiet warzyw mrożony (kalafior, marchew czerwona, żółta, cukinia) przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, zioła, kwasek cytrynowy))  Kompot jabłkowo-porzeczkowy (200 g)  (jabłko, czarna porzeczka mrożona, cukier kryształ) | Winogrono (100 g)  Chrupki kukurydziane(8 g) |
| Piątek  14.12.18  **Wartość energetyczna całodziennej racji (kcal) –1062,23** | Płatki kukurydziane i granola owocowa (płatki **owsiane**, mąka **jęczmienna**, ekstrakt słodu **jęczmiennego**, lecytyny z **soi**)  z **mlekiem**, bułka graham (1/2) (mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni**)  z **masłem** - (209 g)/ herbata z cytryną  i cukrem (125 g) | Pieczarkowa  z makaronem (250 g)  ((wywar z warzyw -marchew**, seler** korzeń**,** pietruszka korzeń, por, cebula, pieczarki, masło z **mleka** , makaron (mąka **pszenna, jaja**), śmietana 18 %  z **mleka**, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, pietruszka zielona, lubczyk)) | Ziemniaki puree  (100 g), smażony sznycelek z dorsza (55 g), surówka z kiszonej kapusty (50 g)  ((ziemniaki, masło z **mleka**, filet  z mintaja (**ryba)**, **jaja,** bułka graham (mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni**), bułka tarta (mąka **pszenna**), kasza manna (**pszenica**), olej rzepakowy, kiszona kapusta, marchewka, cebula, jabłko, olej rzepakowy, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, zioła, kwasek cytrynowy)) Kompot wieloowocowy (200 g) (mieszanka kompotowa mrożona - agrest, porzeczka czarna, śliwka, truskawka, cukier kryształ) | Sok Tymbark 100% (1/2), biszkopty (15 g)  (mąka **pszenna, jaja)** |

|  |
| --- |
| **\* Jadłospis może ulec zmianie** |
| **\* 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**  **Urszula Gucwa mgr Dorota Popiela** |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |