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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dzień tygodnia** | **Śniadanie** | **Zupa** | **II danie** | **Podwieczorek** |
| Poniedziałek10.12.18**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 |
| Wtorek11.12.18**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 |
| Środa12.12.18**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 |
| Czwartek13.12.18**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** |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |