**Jadłospis dla przedszkoli na okres 18-22 lutego 2019 r.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dzień tygodnia** | **Śniadanie** | **Zupa** | **II danie** | **Podwieczorek** |
| Poniedziałek  18.02.19  **Wartość energetyczna całodziennej racji (kcal) –1067,22** | Chleb pszenny, graham  (mąka **pszenna**, zakwas piekarski **żytni)** z **masłem,** polędwicą drobiową podsuszaną, pomidorem, rzodkiewką, szczypiorkiem (120,5 g)  herbata z cytryną  i cukrem (200 g) | Krupnik zabielany (250 g)  ((wywar z warzyw –– marchew, **seler** korzeń, pietruszka korzeń, por, kasza **jęczmienna,** śmietana 18 %  z **mleka**, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, pietruszka zielona, lubczyk)) | Naleśniki z twarogiem półtłustym (120 g)   (mąka **pszenna, mleko**, **jajka,** woda mineralna lekko gazowana, twaróg półtłusty z **mleka**, budyń śmietankowy, cukier waniliowy, cukier kryształ, jogurt naturalny 3 % z **mleka**, olej rzepakowy)  Sok wielowitaminowy (200 g)  (kartonik ze słomką) | Jogurt owocowy Serduszko (125 g)  **(mleko)**  Jabłko |
| Wtorek  19.02.19  **Wartość energetyczna całodziennej racji (kcal) –**  **1053,40** | Wielozbożowe kuleczki czekoladowe  (mąka **pszenna)** z **mlekiem**, bułka graham (1/2) (mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni**)  z **masłem** - (209 g),  herbata z cytryną (125 g)  Ćwierć jabłka | Rosół drobiowy  z lanym ciastem (250 g)  ((wywar mięsno-warzywny - porcja rosołowa drobiowa, marchew**, seler** korzeń**,** pietruszka korzeń, por, cebula, mąka **pszenna, jaja**, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, pietruszka zielona, lubczyk)) | Ziemniaki puree, (100 g), pieczony sękacz drobiowy (70 g), ćwikła  (50 g)  ((ziemniaki, masło z **mleka**, filet drobiowy z kurczaka**, jajka**, pieczarki, papryka czerwona, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy, buraki ćwikłowe, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, zioła)  Kompot jabłkowo-wiśniowy (200 g)  (jabłko, wiśnia mrożona, cukier kryształ) | Truskawkowa galaretka  z bananem i czekoladą (200 g) ((galaretka owocowa  w proszku, brzoskwinie  w syropie, banan, czekolada gorzka (lecytyny z **soi)**) |
| Środa  20.02.19  **Wartość energetyczna całodziennej racji (kcal) –1068,47** | Chleb pszenno-żytni  (mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni)**  z **masłem,** pomidorem, sałatą zieloną, parówki drobiowe z indyka  z ketchupem (188 g), herbata z cytryną i cukrem (200 g) | Ogórkowa  z ziemniakami  (250 g)  ((wywar z warzyw –– marchew, **seler** korzeń, pietruszka korzeń, por, ziemniaki, ogórek kiszony, śmietana 18 %  z **mleka**, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, pietruszka zielona, lubczyk)) | Kasza jęczmienna (75 g) (kasza **jęczmienna)**  gulasz wp. z szynki (75 g), bukiet warzyw (50 g)  ((ziemniaki, szynka wp., olej rzepakowy, mąka pszenna bukiet warzyw mrożony (kalafior, marchew czerwona, żółta, cukinia), przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, zioła)Kompot wieloowocowy (200 g)  (mieszanka kompotowa mrożona - agrest, porzeczka czarna, śliwka, truskawka, cukier kryształ) | Serek homogenizowany Danio waniliowy (150 g) **(mleko),**  winogrono (50 g) |
| Czwartek  21.02.19  **Wartość energetyczna całodziennej racji (kcal) –**  **1073,64** | Chleb wieloziarnisty, pszenny  (mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni)**  z **masłem,** serem żółtym Gouda  **(mleko),** papryką czerwoną  i żółtą, (125 g),  herbata z cytryną  i cukrem (125 g) | Żurek z jajkiem  (250 g) i pieczywem graham (25 g)  ((żur naturalny - mąka **żytnia**, barszcz biały - mąka **żytnia,** cebula, **jajko,** śmietana 18 %  **z mleka**, chleb graham (mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni),** mąka **pszenna**, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, zioła, czosnek)) | Ziemniaki puree (100 g), pieczony mielony drobiowy (55 g), marchew duszona(50 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, groszek zielony, mąka **pszenna,** masło z **mleka,** przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, zioła, kwasek cytrynowy))  Kompot jabłkowo-porzeczkowy (200 g)  (jabłko, porzeczka mrożona, cukier kryształ) | Gruszka, mandarynka |
| Piątek  22.02.19  **Wartość energetyczna całodziennej racji (kcal) –1062,26** | Płatki kukurydziane  (mąka **pszenna,** mąka **żytnia,** masło  z **mleka**)  z **mlekiem** i rodzynkami (239 g), bułka graham (1/2) (mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni**)  z **masłem**  i dżemem owocowym 100 % (229 g)/ herbata z cytryną  i cukrem (125 g) | Kalafiorowa  z makaronem (250 g)  (wywar z warzyw –– marchew**, seler** korzeń**,** pietruszka korzeń, por, cebula, kalafior świeży, makaron (mąka **pszenna, jaja**), koper świeży, śmietana 18 % z **mleka**, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, pietruszka zielona, lubczyk) | Ziemniaki puree (100 g), pieczona miruna  w panierce (80 g), surówka z czerwonej kapusty (50 g)  (ziemniaki, masło z **mleka,** koper, filet z miruny **(ryba),** mąka **pszenna**, **jaja**, bułka tarta (mąka **pszenna),** olej rzepakowy uniwersalny, kapusta czerwona, jabłko, jogurt grecki z **mleka,** musztarda **(gorczyca),** 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 % (150 g)  Herbatniki pełnoziarniste (20g)  (mąka **pszenna,** serwatka w proszku z **mleka**) |

|  |
| --- |
| **\* Jadłospis może ulec zmianie** |
| **\* Zgodnie z rozporządzeniem Parlamentu europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011 z dnia 25 października 2011 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** |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |