**Jadłospis dla przedszkoli
na okres 19-23 lutego 2018 r.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Dzień tygodnia** | **Śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** |
| Poniedziałek19.02.18**Wartość energetyczna całodziennej racji (kcal) – 1052,39** | Chleb wieloziarnisty (mąka **pszenna**, zakwas piekarski **żytni)**z **masłem,** pomidorem, polędwicą sopocką (136 g), napój mleczny- kawa zbożowa (125 g)/ ((**mleko** 1,5 %, kawa zbożowa (**jęczmień, żyto, pszenica),** cukier kryształ)) herbata z cytryną i cukrem (125 g) | Jarzynowa z ziemniakami (250 g)((wywar z warzyw – mieszanka 7-składnikowa mrożona – marchew, **seler** korzeń, pietruszka korzeń, kalafior, brukselka, groszek, fasolka szparagowa zielona, ziemniaki, śmietana 18 % z **mleka**, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, pietruszka zielona, lubczyk))Ryż zapiekany z jabłkami (140 g) (ryż biały, masło z **mleka**, cukier, cukier waniliowy, cynamon, jabłko)Kompot wieloowocowy (200 g)(mieszanka kompotowa mrożona - agrest, porzeczka czarna, śliwka, truskawka, cukier kryształ) | Jogurt naturalny (180 g) (**mleko**),banan |
| Wtorek20.02.18**Wartość energetyczna całodziennej racji (kcal) – 1149,38** | Chleb graham (mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni)** z **masłem,** twarożek na słodko (133 g),(twaróg półtłusty z **mleka**, jogurt naturalny – z **mleka**, cukier waniliowy, miód wielokwiatowy)napój mleczny – kakao (125 g)/(**mleko** 1,5 %, kakao naturalne –proszek, cukier kryształ)herbata z cytryną i cukrem (125 g)Mandarynka  | Rosół z makaronem nitka (250 g) ((wywar z drobiu i warzyw - porcja rosołowa, marchew**, seler** korzeń**,** pietruszka korzeń, por, cebula, makaron (mąka **pszenna, jaja),** przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, pietruszka zielona, lubczyk))Ziemniaki puree (100 g), pieczony kotlet drobiowy w panierce (55 g), surówka z kapusty pekińskiej (50 g)((ziemniaki**,** masło z **mleka,** koper, filet z kurczaka, mąka **pszenna, jajko**, **mleko,** bułka tarta (mąka **pszenna)**, olej rzepakowy, kapusta pekińska, pomidor, ogórek świeży, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, kwasek cytrynowy, zioła))Kompot wieloowocowy (200 g)(mieszanka kompotowa mrożona - agrest, porzeczka czarna, śliwka, truskawka, cukier kryształ) | Winogrono (100 g), chrupki kukurydziane bananowe(15 g) |
| Środa21.02.18**Wartość energetyczna całodziennej racji (kcal) – 1072,38** | Chleb pszenno-żytni (mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni)** z **masłem**, ogórkiem zielonym, jajecznica na maśle - (144 g)**(jajko,** masło z **mleka)**  napój mleczny- kawa zbożowa (125 g)/ ((**mleko** 1,5 %, kawa zbożowa (**jęczmień, żyto, pszenica),** cukier kryształ)) herbata z cytryną i cukrem (125 g) | Porowa z grzankami graham (250 g) (wywar z warzyw - marchew**, seler** korzeń**,** pietruszka korzeń, cebula, por, chleb graham (mąka **pszenna**, zakwas piekarski **żytni),** masło z **mleka**, mąka **pszenna,** śmietana 18 % z **mleka**, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, pietruszka zielona, lubczyk) Ziemniaki puree (100 g), pieczony mielony drobiowy (55 g), marchew duszona (50 g) ((ziemniaki, masło z **mleka**, 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 mrożony, mąka **pszenna**, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, zioła, kwasek cytrynowy))Kompot wieloowocowy (200 g) (mieszanka kompotowa mrożona - agrest, porzeczka czarna, śliwka, truskawka, cukier kryształ) | Serek homogenizowany Danio **(mleko),** ciastko zbożowe z owocami(pełnoziarniste płatki **owsiane, pszenne, orkiszowe**, mąka **owsiana, pszenna, żytnia, jęczmienna**, serwatka w proszku z **mleka**) |
| Czwartek22.02.18**Wartość energetyczna całodziennej racji (kcal) – 1051,63** | Płatki kukurydziane  z **mlekiem**, bułka graham (1/2)(mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni**) z **masłem** - (209 g)/herbata z cytryną i cukrem (125 g)Jabłko | Rosół z kaszą manną (250 g) ((wywar z drobiu i warzyw - porcja rosołowa, marchew**, seler** korzeń**,** pietruszka korzeń, por, cebula, kasza manna (**pszenica),** przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, pietruszka zielona, lubczyk))Ziemniaki puree (100 g), dramstik gotowany, fasolka szparagowa (50 g)(ziemniaki, masło z **mleka**, dramstik, fasolka szparagowa zielona mrożona, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, zioła)Kompot wieloowocowy (200 g) (mieszanka kompotowa mrożona - agrest, porzeczka czarna, śliwka, truskawka, cukier kryształ) | Truskawkowa galaretka z brzoskwiniami i czekoladą (200 g) ((galaretka owocowa w proszku, brzoskwinie w syropie, czekolada gorzka (lecytyny z **soi)**) |
| Piątek 23.02.18**Wartość energetyczna całodziennej racji (kcal) – 1064,09** | Chleb pszenno-żytni z **masłem,**  (mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni)**, pasta z makreli wędzonej i jaj (126 g)**(ryba, jaja,** jogurt naturalny z **mleka,** cebula)herbata z cytryną  i cukrem (125 g)Część gruszki | Ogórkowa z ryżem (250 g) (wywar z warzyw -marchew**, seler** korzeń**,** pietruszka korzeń, por, cebula, ryż biały, śmietana 18 %z **mleka**, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, pietruszka zielona, lubczyk) Naleśniki z twarogiem półtłustym (120 g) (mąka **pszenna, jaja**, **mleko** 1,5 %, woda mineralna, olej rzepakowy, twaróg półtłusty z **mleka**, jogurt naturalny z **mleka**, cukier kryształ, cukier waniliowy, budyń śmietankowy w proszku)Kompot wieloowocowy (200 g)(mieszanka kompotowa mrożona - agrest, porzeczka czarna, śliwka, truskawka, cukier kryształ) | Surówka z marchwi i jabłek (50 g), biszkopty (25 g) (mąka **pszenna, jaja**) |

|  |
| --- |
| **\* Jadłospis może ulec zmianie** |
| **\* W jadłospisie wytłuszczonym drukiem wyróżniono alergeny** **/-/ /-/**  **Intendent Kierownik Gminnej Jednostki** **Usług Komunalnych w Bobowej** **mgr Sabina Ligęzowska mgr Dorota Popiela** |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |