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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Dzień tygodnia** | **Śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** |
| Poniedziałek  19.02.18  **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 |
| Wtorek  20.02.18  **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) |
| Środa  21.02.18  **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**) |
| Czwartek  22.02.18  **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** |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |