**Jadłospis dla przedszkoli na okres 19-23 października 2020 r.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dzień tygodnia** | **Śniadanie** | **Zupa** | **II danie** | **Podwieczorek** |
| Poniedziałek  19.10.20  **Wartość energetyczna całodziennej racji (kcal) –**  **1065,66** | Chleb pszenny/graham  (50 g)  (mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni)**  z **masłem** (8 g), polędwicą sopocką wp. (30 g),  (białko **sojowe**) sałatą zieloną, napój mleczny – kakao (125 g)/  (**mleko** 1,5 %, kakao naturalne – proszek, cukier kryształ)  herbata z cytryną i cukrem (125 g) | Zupa warzywny „mix”  (200 g)  (wywar z warzyw marchew, **seler** korzeń, pietruszka korzeń, cebula, fasolka szparagowa zielona, kalafior, brokuł, groszek zielony, kapusta biała, pomidory w puszcze, ziemniaki, śmietana 18 %  z **mleka**, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, pietruszka zielona, lubczyk)) | Makaron z twarogiem półtłustym (140 g)  ((makaron (mąka **pszenna, jaja),** twaróg półtłusty z **mleka**, masło z **mleka**, cukier waniliowy, cukier kryształ, cynamon))  Sok wieloowocowy 100 % (200 g) | Kajzerka pszenna  (25 g)  (mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni)**  z **masłem** (4 g), dżemem owocowym 100 % (20 g),  herbata z miodem  i cytryną (200 g), marchew w słupkach (40 g) |
| Wtorek  20.10.20  **Wartość energetyczna całodziennej racji (kcal) –**  **1102,94** | |  | | --- | | Chleb pszenno-żytni z **masłem** (58 g), (mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni)**, domowym pasztetem mięsno-warzywnym drobiowym (50 g)  ((udka z kurczaka, wątróbka drobiowa, marchew, **seler**, pietruszka, cebula, por, **jaja**, bułka graham (mąka **pszenna**, zakwas piekarski **żytni**, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek, czosnek))  i papryką (30 g)  herbata z cytryną  i cukrem (200 g) | | Barszcz czysty  (200 g) z uszkami  (60 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 z wody (100 g), pieczeń drobiowa z fileta w sosie koperkowym  (90 g), sałatka  z pomidora  i ogórka kiszonego (50 g) ((ziemniaki, filet z kurczaka, mąka **pszenna**, mąka ziemniaczana, koper świeży, śmietana 18 % z **mleka**, masło z **mleka**, pomidor, ogórek kiszony, cebula, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, zioła) Kompot jabłkowo-wiśniowy (200 g)  (jabłko, wiśnia mrożona, cukier kryształ) | Serek Danio **(mleko)**  z kiwi |
| Środa  21.10.20  **Wartość energetyczna całodziennej racji (kcal) –**  **1061,46** | Chleb wieloziarnisty/pszenny  (50 g)  (mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni)**  z **masłem** (8 g), kurczak gotowany drobiowy (30 g),  (białko **sojowe**) ogórek świeży (30 g), napój mleczny – kawa zbożowa(125 g)/  (**mleko 1,5 %,** kawa zbożowa -**jęczmień, żyto, pszenica,** cukier kryształ**)**  herbata z cytryną  i cukrem (125 g) | Szpinakowa (200 g) z jajkiem (50 g)  i chlebem graham (25 g)  ((wywar z warzyw –– marchew, **seler** korzeń, pietruszka korzeń, por, cebula, szpinak, masło  z **mleka, jajko,** śmietana 18 % z **mleka**, chleb (mąka **pszenna**, zakwas piekarski **żytni**) przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, pietruszka zielona, lubczyk, czosnek)) | Kopytka (120 g)  (ziemniaki, mąka ziemniaczana, **jaja,** masło z **mleka)**  Surówka z marchwi  i jabłek (50 g)  **(**marchew, jabłko, kwasek cytrynowy)  Woda mineralna  niegazowana z cytryną  (200 ml) | Wafel z masą mleczno-kakaową (40 g)  (**mleko**, masło z **mleka**, cukier kryształ, cukier waniliowy,kakao naturalne – proszek**)**  herbatka owocowa (200 g),  połówka gruszki |
| Czwartek  22.10.20  **Wartość energetyczna całodziennej racji (kcal) –**  **1066,59** | Chleb pszenny/graham  (50 g)  (mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni)**  z **masłem** (8 g),serem żółtym gouda (30 g),  **(mleko),**  pomidorki koktajlowe  (40 g), herbata z cytryną i cukrem (200 g) | Rosół drobiowy  z zacierką  (200 g)  ((wywar mięsno-warzywny - porcja rosołowa drobiowa, marchew**, seler** korzeń**,** pietruszka korzeń, por, cebula, zacierka (mąka **pszenna, jaja**), przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, pietruszka zielona, lubczyk)) | Gulasz drobiowy z indyka z mini marchewką  i groszkiem zielonym  (75 g) z ryżem (75 g)  i fasolką szparagową  (50 g)  ((ryż biały, filet z indyka, olej rzepakowy, marchew mini, groszek zielony, mąka **pszenna**, mąka ziemniaczana, fasolka szparagowa żółta, masło z **mleka,** przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, zioła))  Kompot jabłkowo-porzeczkowy (200 g)  (jabłko, porzeczka mrożona, cukier kryształ) | Owocowa galaretka  z plasterkami banana i tartą czekoladą  (250 g)  (galaretka owocowa– proszek, banany, czekolada gorzka (lecytyny z **soi**) |
| Piątek  23.10.20  **Wartość energetyczna całodziennej racji (kcal) –**  **1058,17** | Wielozbożowe kuleczki czekoladowe (30 g)  (mąka **pszenna)** z **mlekiem**, bułka graham (25 g) (mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni**)  z **masłem** - (4 g),  herbata miętowa (125 g)  Mandarynka | Fasolowa przecierana (200 g)  (wywar z warzyw –– marchew**, seler** korzeń**,** pietruszka korzeń, por, cebula, fasola Jaś, makaron (muszelka) (mąka **pszenna, jaja**), śmietana 18 %  z **mleka**, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, pietruszka zielona, lubczyk) | Ziemniaki puree (100 g), pieczona miruna  w panierce (50 g), surówka z kapusty pekińskiej (50 g)  (ziemniaki, masło z **mleka,** koper, filet z miruny **(ryba),** mąka **pszenna**, **jaja**, bułka tarta (mąka **pszenna),** olej rzepakowy uniwersalny, surówka: kapusta pekińska, pomidor, ogórek zielony, papryka żółta, kukurydza konserwowa, cebula czerwona, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, zioła, kwasek cytrynowy)  Kompot wieloowocowy (200 g)  (mieszanka kompotowa mrożona - agrest, porzeczka czarna, śliwka, truskawka, cukier kryształ) | Kisiel truskawkowy (200 g)  (truskawki, mąka ziemniaczana, cukier kryształ)  chrupki kukurydziane |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| |  | | --- | | **\* Jadłospis może ulec zmianie**  **\* W nawiasach podano przybliżoną wagę 1 porcji talerzowej (g) posiłku** | | **\* 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 p.o. Kierownik Gminnej Jednostki**  **Usług Komunalnych w Bobowej**  **mgr Sabina Ligęzowska mgr inż. Barbara Falisz** | |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |