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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dzień tygodnia** | **Śniadanie** | **Zupa** | **II danie** | **Podwieczorek** |
| Poniedziałek19.10.20**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) |
| Wtorek20.10.20**Wartość energetyczna całodziennej racji (kcal) –****1102,94** |

|  |
| --- |
| Chleb pszenno-żytniz **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 |
| Środa21.10.20**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 |
| Czwartek22.10.20**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** |

 |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |