**Jadłospis dla przedszkoli na okres 20-24 maja 2019 r.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dzień tygodnia** | **Śniadanie** | **Zupa** | **II danie** | **Podwieczorek** |
| Poniedziałek  20.05.19  **Wartość energetyczna całodziennej racji (kcal) –**  **1056,33** | Chleb pszenny, graham  z **masłem,**   (mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni)**,  polędwicą sopocką wp., sałatą zieloną, pomidorem, szczypiorkiem (138 g), herbata z cytryną  i cukrem (200 g) | Barszcz zabielany  z ziemniakami  (250 g)  ((wywar z warzyw - marchew**, seler** korzeń**,** pietruszka korzeń, por, cebula, buraki ćwikłowe, ziemniaki, śmietana 18 % z **mleka**, mąka **pszenna**, sok z buraków 100 %,przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, pietruszka zielona, lubczyk, koper, kwasek cytrynowy, liść laurowy, ziele angielskie, czosnek)) | Ryż zapiekany  z jabłkami (140 g)  (ryż biały, masło z **mleka**, jabłka, cukier kryształ, cukier waniliowy, cynamon)  Kompot wieloowocowy (200 g)  (mieszanka kompotowa mrożona - agrest, porzeczka czarna, śliwka, truskawka, cukier kryształ) | Budyń czekoladowy własnego wyrobu (150 g)  ((**mleko** 1,5 %, **jaja**, czekolada gorzka 70 % (lecytyny z **soi)**, mąka ziemniaczana, cukier))  Połówka banana |
| Wtorek  21.05.19  **Wartość energetyczna całodziennej racji (kcal) –**  **1092,39** | Płatki kukurydziane  (mąka **pszenna,** mąka **żytnia,** masło  z **mleka**)  z **mlekiem,** kajzerka (1/2) (mąka **pszenna)** z **masłem** i dżemem niskosłodzonym(229 g) herbata z cytryną  i cukrem (125 g) | Rosół drobiowy  z makaronem (nitka) (250 g)  ((wywar mięsno-warzywny - porcja rosołowa drobiowa, 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), mizeria (50 g)  ((ziemniaki**,** masło z **mleka,** koper, filet z kurczaka, mąka **pszenna, jajko**, **mleko,** bułka tarta (mąka **pszenna)**, olej rzepakowy, ogórek zielony, jogurt naturalny 3 % z **mleka**, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, kwasek cytrynowy, zioła))  Kompot jabłkowo-śliwkowy (200 g)  (jabłko, śliwka mrożona mrożona, cukier kryształ) | Sok Kubuś 100 % (multiwitamina) (150 g),  biszkopty (25 g)  (mąka **pszenna, jaja)** |
| Środa  22.05.19  **Wartość energetyczna całodziennej racji (kcal) –**  **1054,23** | Chleb pszenno-żytni  (mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni)**  z **masłem,** ogórkiem zielonym, szczypiorkiem parówki drobiowo-cielęce  z ketchupem (170 g), herbata z cytryną i cukrem (200 g) | Krem dyniowy  z grzankami graham (250 g)  ((wywar z warzyw -marchew**, seler** korzeń**,** pietruszka korzeń, por, pomidor świeży, dynia mrożona, śmietana 18 %  z **mleka**, chleb graham (mąka **pszenna**, zakwas piekarski **żytni)**, masło  z **mleka**, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, pietruszka zielona, lubczyk)) | Łazanki z kapustą (140 g)  (makaron łazanka (mąka **pszenna, jaja**), masło z **mleka**, kapusa biała, cebula)  Kompot wieloowocowy (200 g)  (mieszanka kompotowa mrożona - agrest, porzeczka czarna, śliwka, truskawka, cukier kryształ) | Bułka graham (1/2)  (mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni)**  z **masłem,** serem żółtym gouda  **(mleko),** pomidorem (70 g),  herbata owocowa (200 g) Gruszka |
| Czwartek  23.05.19  **Wartość energetyczna całodziennej racji (kcal) –**  **1057,79** | Chleb z otrębami  i siemieniem lnianym /chleb pszenny  (mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni,** otręby **pszenne i żytnie)**  z **masłem,** rzodkiewką, papryką czerwoną, **jajecznica** na **maśle (142 g),** napój mleczny – kakao (125 g)/  (**mleko** 1,5 %, kakao naturalne – proszek, cukier kryształ)  herbata z cytryną i cukrem (125 g) | Rosół drobiowy  z kaszą manną (250 g)  ((wywar mięsno-warzywny - porcja rosołowa drobiowa, marchew**, seler** korzeń**,** pietruszka korzeń, por, cebula, kasza manna (**pszenica**), przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, pietruszka zielona, lubczyk)) | Ziemniaki z wody (100 g), bitka wp. ze schabu (95 g), kalafior (50 g)  ((ziemniaki, schab wp., mąka **pszenna**, mąka ziemniaczana, cebula, śmietana  18 % z **mleka**, masło z **mleka**, kalafior, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, zioła))  Kompot jabłkowo-truskawkowy (200 g)  (jabłko, truskawka mrożona, cukier kryształ) | Winogrono (150 g), krążki ryżowe (6 g) |
| Piątek  24.05.19  **Wartość energetyczna całodziennej racji (kcal) –**  **1093,32** | Bułka graham z masłem  z **masłem,**   (mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni)**  słodkim twarożkiem (133 g) (twaróg półtłusty z **mleka**, jogurt naturalny z **mleka**, cukier waniliowy, cukier kryształ),  herbata z cytryną i cukrem (200 g)  Arbuz (100 g) | Pieczarkowa  z makaronem  (250 g)  ((wywar z warzyw -marchew**, seler** korzeń**,** pietruszka korzeń, por, cebula, pieczarki, masło z **mleka** , makaron (mąka **pszenna, jaja**), śmietana 18 %  z **mleka**, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, pietruszka zielona, lubczyk)) | Ziemniaki puree (100 g), smażony sznycelek z dorsza (55 g), surówka z kiszonej kapusty (50 g)  ((ziemniaki, filet  z ((ziemniaki, masło z **mleka**, dorsz czarniak (**ryba**),filet  z mintaja (**ryba)**, **jaja,** bułka graham (mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni**), bułka tarta (mąka **pszenna**), kasza manna (**pszenica**), olej rzepakowy, kapusta kiszona, marchew, jabłko, olej rzepakowy, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, zioła)) Kompot wieloowocowy (200 g) (mieszanka kompotowa mrożona - agrest, porzeczka czarna, śliwka, truskawka, cukier kryształ) | Sałatka owocowa (100 g)  (jabłko, kiwi, pomarańcz) |

|  |
| --- |
| **\* Jadłospis może ulec zmianie** |
| **\* 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 Kierownik Gminnej Jednostki**  **Usług Komunalnych w Bobowej**  **mgr Sabina Ligęzowska mgr Dorota Popiela** |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |