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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dzień tygodnia** | **Śniadanie** | **Zupa** | **II danie** | **Podwieczorek** |
| Poniedziałek20.05.19**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 |
| Wtorek21.05.19**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)** |
| Środa22.05.19**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 |
| Czwartek23.05.19**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** |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |