**Jadłospis dla przedszkoli na okres 21-25 maja 2018 r.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dzień tygodnia** | **Śniadanie** | **Zupa** | **II danie** | **Podwieczorek** |
| Poniedziałek  21.05.18  **Wartość energetyczna całodziennej racji (kcal) –**  **1060,61** | Chleb graham, pszenny  z **masłem,**   (mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni)**,  polędwicą sopocką, sałatą zieloną, pomidorem  (136 g),  napój mleczny- kakao (125 g)/  ((**mleko** 1,5 %, kakao naturalne - proszek**,** 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)) | Makaron świderek z jabłkami (140 g)  (( makaron (mąka **pszenna**, mąka **żytnia, jaja**), olej rzepakowy, masło z **mleka,** jabłka, cukier kryształ, cukier waniliowy, cynamon, sól niskosodowa))  Sok multiwitaminowy 100 % (200 g) – kartonik ze słomką | Kajzerka pszenna (mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni)** z **masłem**, serem żółtym gouda (**mleko)**,  ogórkiem zielonym (130 g), herbata owocowa  z cukrem (200 g) |
| Wtorek  22.05.18  **Wartość energetyczna całodziennej racji (kcal) –**  **1052,69** | Bułka graham  z **masłem,**   (mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni)**,  miodem wielokwiatowym (83 g), napój mleczny – kawa zbożowa (125 g)/  ((**mleko** 1,5 %, kawa zbożowa (**jęczmień, żyto, pszenica),** cukier kryształ)) herbata z cytryną i cukrem (125 g)  Połówka jabłka | Pomidorowa  z ryżem (250 g)  ((wywar z warzyw -marchew**, seler** korzeń**,** pietruszka korzeń, por, cebula, koncentrat pomidorowy 30 %, ryż biały, śmietana 18 % z **mleka**, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, pietruszka zielona, lubczyk)) | Ziemniaki puree  (100 g), pieczony kotlet drobiowy  w panierce (55 g), mizeria z jogurtem naturalnym (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-porzeczkowy (200 g)  (jabłko, czarna porzeczka mrożona, cukier kryształ) | Jogurt marchewkowo-owocowy Vita-minki (125 g)  **(mleko)** |
| Środa  23.05.18  **Wartość energetyczna całodziennej racji (kcal) –**  **1055,81** | Chleb wieloziarnisty, pszenny  (mąka **pszenna**, zakwas piekarski **żytni)** z **masłem,** ogórkiem zielonym, papryką czerwoną, jajecznica na maśle (142 g)  (**jajka**, masło z **mleka**),  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 puree  (100 g), bigos (90 g)  (ziemniaki, masło z **mleka**, kapusta kiszona, łopatka wieprzowa, kiełbasa toruńska wieprzowa, marchew, cebula, koncentrat pomidorowy 30 %, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, zioła)  Kompot wieloowocowy (200 g)  (mieszanka kompotowa mrożona - agrest, porzeczka czarna, śliwka, truskawka, cukier kryształ) | Sałatka owocowa (120 g)  (winogrono czerwone, pomarańcza, jabłko) |
| Czwartek  24.05.18  **Wartość energetyczna całodziennej racji (kcal) –**  **1065,49** | Chleb pszenno-żytni  z **masłem,**   (mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni)**,  twarożkiem  z rzodkiewką, szczypiorkiem  (128,50 g)  (twaróg półtłusty z **mleka**, jogurt naturalny 3 % 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) | Barszcz czysty z uszkami  (250 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)) | Pieczony filet drobiowy w sosie koperkowym (90 g) z ryżem (150 g)  i sałatką z pomidora  i ogórka kiszonego  (50 g)  (ziemniaki, filet drobiowy  z kurczaka, masło z **mleka**, mąka **pszenna**, śmietana 18 % z **mleka**, koper świeży, pomidor, ogórek kiszony, cebula, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, zioła)  Kompot jabłkowo-wiśniowy (200 g)  (jabłko, wiśnia mrożona, cukier kryształ) | Część banana (1/3), biszkopty (25 g)  (mąka **pszenna, jaja**), woda mineralna niegazowana (200 g) |
| Piątek  25.05.18  **Wartość energetyczna całodziennej racji (kcal) –**  **1066,41** | Płatki kukurydziane  z **mlekiem**, bułka graham (1/2) (mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni**)  z **masłem** - (209 g)/ herbata z cytryną  i cukrem (125 g)  Ćwierć pomarańczy | Zupa wiosenna  z makaronem muszelka (250 g)  (czosnek, cebula, pomidor, papryka czerwona, brokuł świeży, olej rzepakowy, makaron (mąka **pszenna, jaja**), przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, pietruszka zielona, lubczyk)) | Ziemniaki puree  (100 g), smażony sznycelek z mintaja (55 g), surówka z młodej kapusty z marchewką  i jabłkiem (50 g)  ((ziemniaki, masło z **mleka**, filet z mintaja (**ryba)**, **jaja,** bułka graham (mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni**), bułka tarta (mąka **pszenna**), kasza manna (**pszenica**), olej rzepakowy, kapusta młoda, cebula, marchew, jabłko, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, zioła, kwasek cytrynowy))  Kompot wieloowocowy (200 g)  (mieszanka kompotowa mrożona - agrest, porzeczka czarna, śliwka, truskawka, cukier kryształ) | Mleczna pianka na bazie jogurtu naturalnego  z borówkami (150 g)  (jogurt naturalny  z **mleka**, galaretka cytrynowa – proszek, borówki leśne mrożone) |

|  |
| --- |
| **\* 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** |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |