**Jadłospis dla przedszkoli na okres 21-25 października 2019 r.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dzień tygodnia** | **Śniadanie** | **Zupa** | **II danie** | **Podwieczorek** |
| Poniedziałek  21.10.19  **Wartość energetyczna całodziennej racji (kcal) –**  **1057,95** | Chleb pszenno-żytni  (mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni)**  z **masłem,** polędwicą drobiową podsuszaną (białko **sojowe**) sałatą zieloną, plasterkami rzodkiewki (105 g), napój mleczny – kakao (125 g)/  (**mleko** 1,5 %, kakao naturalne – proszek, 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)) | Ziemniaki z wody (100 g), gulasz wp. z szynki (75 g),bukiet warzyw (50 g) ((ziemniaki, szynka wp., olej rzepakowy, mąka pszenna, bukiet warzyw – marchew czerwona, marchew żółta, cukinia – plastry, brokuł, kalafior,przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, zioła)  Woda mineralna niegazowana z cytryną  (200 ml) | Napój mleczno-owocowy (200 g)  (**mleko**, banany, truskawki mrożone)  chrupki smakowe (20 g) |
| Wtorek  22.10.19  **Wartość energetyczna całodziennej racji (kcal) –**  **1059,10** | Kajzerka pszenna (50 g)  z **masłem,**  (mąka **pszenna)** twarożek tzatziki z tartym ogórkiem, czosnkiem  i koperkiem (50 g) (twaróg półtłusty z **mleka**, jogurt naturalny z **mleka**, ogórek świeży, czosnek, koper)  herbatka owocowa (200 g) | Barszcz czysty  (200 g) z uszkami  (80 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 puree (100 g), pieczony kotlet mielony drobiowy (50 g), marchew duszona (50 g)  ((ziemniaki, masło z **mleka**, koper, mięso mielone drobiowe, mięso mielone z fileta, **jaja,** bułka graham (mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni**), bułka tarta (mąka **pszenna**), cebula, czosnek, olej rzepakowy, marchew, groszek zielony, mąka **pszenna**, masło z **mleka**, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, zioła, kwasek cytrynowy))  Kompot jabłkowo-wiśniowy (200 g)  (jabłko, wiśnia mrożona, cukier kryształ) | Gruszka, wielozbożowe ciasteczko owocowe (12,50 g) (pełnoziarniste płatki **owsiane, pszenne, orkiszowe**, mąka **owsiana, pszenna, żytnia, jęczmienna**, serwatka  w proszku z **mleka**) |
| Środa  23.10.19  **Wartość energetyczna całodziennej racji (kcal) –**  **1056,02** | Chleb wieloziarnisty/pszenny  (mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni)**  z **masłem,** paseczkami papryki kolorowej, **jajecznica** na **maśle** (142 g), napój mleczny – kawa zbożowa (125 g)/  (**mleko 1,5 %,** kawa zbożowa -**jęczmień, żyto, pszenica,** cukier kryształ**)**  herbata z cytryną i cukrem (125 g) | Rosół drobiowy  z kaszą jaglaną (200 g)  ((wywar mięsno-warzywny - porcja rosołowa drobiowa, marchew**, seler** korzeń**,** pietruszka korzeń, por, cebula, kasza jaglana, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, pietruszka zielona, lubczyk)) | Ziemniaki z wody (100 g), filet drobiowy pieczony w sosie koperkowym (100 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 wieloowocowy (200 g)  (mieszanka kompotowa mrożona - agrest, porzeczka czarna, śliwka, truskawka, cukier kryształ) | Chleb pszenno-żytni  (mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni)**  z **masłem,** serem żółtym gouda,  **(mleko),**  tartą rzodkiewką (59 g),  herbata z miodem i cytryną (200 g)  Kiwi |
| Czwartek  24.10.19  **Wartość energetyczna całodziennej racji (kcal) –**  **1056,15** | Chleb pszenny, graham  (mąka **pszenna**, zakwas piekarski **żytni)** z **masłem,** pomidorki koktajlowe, parówki z fileta drobiowegoz ketchupem  (168 g)  herbata z cytryną  i cukrem (200 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 jabłkami  (140 g)  ((makaron (mąka **pszenna, jaja),** jabłka, masło **z mleka**, cukier waniliowy, cukier kryształ, cynamon))  Kompot z jabłek i czarnej porzeczki (200 g)  (jabłko, czarna porzeczka mrożona, cukier kryształ) | Jogurt owocowy (125 g)  **(mleko)** z płatkami kukurydzianymi  (15 g),  połówka pomarańczy |
| Piątek  25.10.19  **Wartość energetyczna całodziennej racji (kcal) –**  **1051,60** | Wielozbożowe kuleczki czekoladowe  (mąka **pszenna)** z **mlekiem**, bułka graham (1/2) (mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni**)  z **masłem** - (209 g),  herbata miętowa (125 g)  Połówka jabłka | 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), kapusta gotowana (50 g)  (ziemniaki, masło z **mleka,** koper, filet z miruny**(ryba),** mąka **pszenna**, **jaja**, bułka tarta (mąka **pszenna),** olej rzepakowy uniwersalny, kapusta kiszona, marchew, mąka **pszenna**, masło  z **mleka**, , przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, zioła)  Kompot wieloowocowy (200 g)  (mieszanka kompotowa mrożona - agrest, porzeczka czarna, śliwka, truskawka, cukier kryształ) | Winogrono (150 g), talarki ryżowe (6 g) |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| |  | | --- | | **\* Jadłospis może ulec zmianie**  **\* W nawiasach podano przybliżoną wagę 1 porcji (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 Kierownik Gminnej Jednostki**  **Usług Komunalnych w Bobowej**  **mgr Sabina Ligęzowska mgr Dorota Popiela** | |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |