**Jadłospis dla przedszkoli na okres 22-26 marca 2021 r.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dzień tygodnia** | **Śniadanie** | **Zupa** | **II danie** | **Podwieczorek** |
| Poniedziałek22.03.21**Wartość energetyczna całodziennej racji (kcal) –****1090,37** | Chleb pszenny, graham(mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni)**z **masłem** (58 g),wędliną z indyka (30 g), sałatą zieloną, pomidorem (40 g), herbata z cytryną (200 g) | Kapuśniak z kiszonej kapusty (200 g)(wywar z warzyw ––marchew, **seler** korzeń, pietruszka korzeń, por, kapusta kiszona, ziemniaki, koncentrat pomidorowy, masło z **mleka**; przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, pietruszka zielona, lubczyk) | Racuchy drożdżowe z jabłkami (100 g)(mąka **pszenna, mleko, jaja**, drożdże, jabłka, cukier kryształ, olej rzepakowy, cukier waniliowy)Kompot wieloowocowy (200 g)(mieszanka kompotowa mrożona - agrest, porzeczka czarna, śliwka, truskawka, cukier kryształ) | Mus warzywno-owocowy (100 g), krążki ryżowe (6 g) |
| Wtorek23.03.21**Wartość energetyczna całodziennej racji (kcal) –****1056,75** | Płatki kukurydziane (30 g) (mąka **pszenna)**z **mlekiem** (150 g), bułka graham (mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni**) z **masłem** i dżemem 100 %(49 g), herbata rumiankowa (125 g)Gruszka (1/2) | Krupnik czysty z jarzynami (200 g) ((wywar mięsno-warzywny - porcja rosołowa drobiowa, mieszanka 7-składnikowa (marchew, **seler** korzeń, pietruszka korzeń, por, brukselka, fasolka szparagowa zielona, kalafior), kasza **jęczmienna**, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, pietruszka zielona, lubczyk)) | Ziemniaki puree,(100 g), pieczony kotlet drobiowy w panierce (50 g), surówka z selera, jabłek i ananasów z jogurtem greckim (50 g)((ziemniaki**,** masło z **mleka,** koper, filet z kurczaka, mąka **pszenna, jajko**, **mleko,** bułka tarta (mąka **pszenna)**, olej rzepakowy, surówka: **seler,** jabłko, ananasy, jogurt grecki z **mleka,** kwasek cytrynowy; przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, zioła))Kompot jabłkowo-porzeczkowy (200 g)(jabłko, czarna porzeczka mrożona, cukier kryształ) | Mix owocowo-warzywny: mandarynka, winogrono (100 g), marchew słupki 40 g |
| Środa24.03.21**Wartość energetyczna całodziennej racji (kcal) –****1075,01** | Chleb pszenno-żytni (50 g)(mąka **pszenna**, zakwas piekarski **żytni)**z **masłem** (8 g),ogórkiem zielonym (30 g), parówki drobiowe z fileta (60 g) z ketchupem (20 g),herbata z cytryną i cukrem (200 g) | Krem z pora z grzankami graham (200 g)(wywar z warzyw – marchew**, seler** korzeń**,** pietruszka korzeń, por, mąka **pszenna**, śmietana 18 % z **mleka**, chleb graham (mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni)**, olej rzepakowy, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, pietruszka zielona, lubczyk) | Kopytka (120 g) (ziemniaki, mąka ziemniaczana, **jaja,** masło z **mleka)**Sok multiwitaminowy 100 % (200 ml) | Ryż z koktajlem truskawkowym (150 g)(ryż biały, truskawki, jogurt naturalny z **mleka,** miód wielokwiatowy) |
| Czwartek25.03.21**Wartość energetyczna całodziennej racji (kcal) –****1075,53** | Chleb pszenny, wieloziarnisty(mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni)**z **masłem** (58 g), słodki twarożek (50 g),(twaróg półtłusty z **mleka**, jogurt naturalny z **mleka**, cukier kryształ, cukier waniliowy)herbata owocowa (200 g)Kiwi | Rosół z makaronem nitka (200 g) ((wywar mięsno-warzywny - porcja rosołowa drobiowa, marchew**, seler** korzeń**,** pietruszka korzeń, por, cebula, makaron 5-jajeczny (mąka **pszenna, jaja**), przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, pietruszka zielona, lubczyk)) | Ziemniaki puree (100 g), pieczony 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 duszona: 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) | Jabłko pieczone z płatkami **migdałów**, z dodatkiem miodu i cynamonu |
| Piątek 26.03.21**Wartość energetyczna całodziennej racji (kcal) –****1052,79** | Chleb pszenny, graham(mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni)**z **masłem** (58 g), serem żółtym gouda (30 g) **(mleko)** papryką czerwoną i żółtą (30 g),herbata z cytryną (200 g) | Pomidorowa z ryżem (200 g) ((wywar z warzyw -marchew**, seler** korzeń**,** pietruszka korzeń, por, cebula, pomidory pasteryzowane,sok pomidorowy 100 %, ryż biały, śmietana z **mleka**, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, pietruszka zielona, lubczyk))  | Ziemniaki puree (100 g), pieczona miruna w panierce (50 g), mizeria (50 g)(ziemniaki, masło z **mleka,** koper, filet z miruny **(ryba),** mąka **pszenna**, **jaja**, bułka tarta (mąka **pszenna),** olej rzepakowy uniwersalny, mizeria: ogórki zielone, jogurt naturalny z **mleka;** przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, zioła)Kompot wieloowocowy (200 g)(mieszanka kompotowa mrożona - agrest, porzeczka czarna, śliwka, truskawka, cukier kryształ) | Budyń czekoladowy własnego wyrobu (150 g) z plasterkami banana((**mleko** 1,5 %, **jaja**, czekolada gorzka 70 % (lecytyny z **soi)**, mąka ziemniaczana, cukier) |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
| **\* 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 Kierownik Gminnej Jednostki** **Usług Komunalnych w Bobowej** **mgr Sabina Ligęzowska mgr inż. Barbara Falisz** |

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