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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dzień tygodnia** | **Śniadanie** | **Zupa** | **II danie** | **Podwieczorek** |
| Poniedziałek  22.03.21  **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) |
| Wtorek  23.03.21  **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 |
| Środa  24.03.21  **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) |
| Czwartek  25.03.21  **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** | |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |