**Jadłospis dla przedszkoli na okres 24-28 lutego 2020 r.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dzień tygodnia** | **Śniadanie** | **Zupa** | **II danie** | **Podwieczorek** |
| Poniedziałek  24.02.20  **Wartość energetyczna całodziennej racji (kcal)- 1074,46** | Chleb pszenny, graham  (mąka **pszenna**, zakwas piekarski **żytni)** z **masłem** (58 g),ogórkiem zielonym, rzodkiewką (35 g), kabanoski wp. z dodatkiem cielęciny (30 g)  z ketchupem (20 g),  herbata z cytryną  i cukrem (200 g) | Żurek (200 ml)  z jajkiem (50 g) i chlebem pszenno-żytnim (25 g)  ((żur naturalny - mąka **żytnia**, cebula, **jajko,** śmietana 18 %  **z mleka**, chleb (mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni),** mąka **pszenna**, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, zioła, czosnek, majeranek)) | Ryż (100 g) z koktajlem borówkowym (90 g)  ((ryż biały, borówki, jogurt naturalny z **mleka,** miód wielokwiatowy)  Kompot wieloowocowy (200 g)  (mieszanka kompotowa mrożona - agrest, porzeczka czarna, śliwka, truskawka, cukier kryształ) | Budyń czekoladowy własnego wyrobu  z plasterkami banana  ((**mleko** 1,5 %, **jaja**, czekolada gorzka 70 % (lecytyny  z **soi)**, mąka ziemniaczana, cukier kryształ, banan) |
| Wtorek  25.02.20  **Wartość energetyczna całodziennej racji (kcal) –**  **1056,27** | Bułeczka kukurydziana  (mąka **pszenna)** z **masłem** (58 g), słodki twarożek (50 g) (twaróg półtłusty z **mleka**, jogurt naturalny z **mleka**, cukier kryształ, cukier waniliowy) herbata owocowa (200g)  Mandarynka | Krupnik czysty  z jarzynami (200 g)  ((wywar mięsno-warzywny - porcja rosołowa z kurczaka, indyka, kaczki, marchew**, seler** korzeń**,** pietruszka korzeń, por, cebula, kasza **jęczmienna,** mieszanka warzywna 7-składnikowa (w tym – **seler)**, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, pietruszka zielona, lubczyk)) | Ziemniaki puree, (100 g), filet drobiowy smażony w cieście (60 g), ćwikła (50 g) ((ziemniaki, masło z **mleka**, filet drobiowy z kurczaka**, jajka**, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy, buraki ćwikłowe, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, zioła)  Woda mineralna niegazowana z plasterkami cytryny (200 ml) | Owocowy jogurt BIO Bakoma (140 g)  **(mleko)** |
| Środa  26.02.20  **Wartość energetyczna całodziennej racji (kcal) – 1057,37** | Chleb pszenno-żytni  (mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni)** z **masłem** (58 g**),** serem żółtym Gouda (30 g)  **(mleko),**  paseczkami papryki czerwonej i żółtej (30 g), napój mleczny – kawa zbożowa(125 g)/  (**mleko 1,5 %,** kawa zbożowa -**jęczmień, żyto, pszenica,** cukier kryształ**)**  herbata z cytryną i cukrem (125 g) | Zupa warzywna żółta (200 g)  ((wywar z warzyw –– marchew, **seler** korzeń, pietruszka korzeń, por, ziemniaki, fasolka szparagowa żółta, kukurydza konserwowa, papryka żółta, śmietana 18 % z **mleka**, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, pietruszka zielona, lubczyk)) | Makaron z jabłkami  (140 g)  (makaron (mąka **pszenna)**, jabłka, masło z **mleka**, cukier waniliowy, cukier kryształ, cynamon)  Kompot wieloowocowy (200 g)  (mieszanka kompotowa mrożona - agrest, porzeczka czarna, śliwka, truskawka, cukier kryształ) | Wafel z kajmakiem (40 g)  (wafle tortowe suche (mąka **pszenna**), kajmak (**mleko)**  Soczek wieloowocowy 100 % (200 g – kartonik ze słomką) |
| Czwartek  27.02.20  **Wartość energetyczna całodziennej racji (kcal) – 1063,85** | Zupa mleczna z makaronem gwiazdka (200 g)  (**mleko**, makaron 5 jajeczny (mąka **pszenna, jaja**)  Chleb wieloziarnisty/pszenny  (mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni)**  z **masłem** (29 g),filetem po góralsku drobiowym (15 g),  pomidorem (20 g), sałatą zieloną, herbata z cytryną  i cukrem (200 g) | Ogórkowa  z ryżem (200 g)  ((wywar z warzyw –– marchew, **seler** korzeń, pietruszka korzeń, por, ryż biały, ogórek kiszony, śmietana 18 %  z **mleka**, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, pietruszka zielona, lubczyk)) | Ziemniaki z wody (100 g), potrawka drobiowa  z indyka (75 g), warzywa na parze (50 g)  (ziemniaki, filet drobiowy  z indyka, olej rzepakowy, marchew, **seler**, cebula, mąka **pszenna**, śmietana z **mleka**, koper, warzywa: brokuł, kalafior, marchew – plastry, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, zioła)  Kompot jabłkowo-wiśniowy (200 g)  (jabłko, wiśnia mrożona, cukier kryształ) | Kajzerka pszenna (mąka **pszenna**, zakwas piekarski **żytni)** z **masłem** (35 g), miodem wielokwiatowym (12,50 g), herbata owocowa (200g)  Kiwi |
| Piątek  28.02.20  **Wartość energetyczna całodziennej racji (kcal) – 1050,13** | Wielozbożowe kuleczki czekoladowe (30 g)  (mąka **pszenna)** z **mlekiem** (150 g), bułka graham  (mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni**)  z **masłem** (29 g),  herbata miętowa (125 g)  Połówka jabłka | Koperkowa z makaronem (200 g)  (wywar z warzyw –– marchew**, seler** korzeń**,** pietruszka korzeń, por, cebula, makaron 5-jajeczny (mąka **pszenna, jaja),** śmietana 18 % z **mleka**, koper, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, pietruszka zielona, lubczyk) | Ziemniaki puree (100 g), polędwiczki z dorsza pieczone w panierce  (50 g), mix sałat z warzywami (50 g)  (ziemniaki, masło z **mleka,** koper, polędwiczki z dorsza **(ryba),** mąka **pszenna**, **jaja**, bułka tarta (mąka **pszenna),** olej rzepakowy uniwersalny, surówka: mix sałat, pomidor, ogórek zielony, papryka żółta, cebula czerwona, kukurydza konserwowa, olej rzepakowy, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, kwasek cytrynowy, zioła)  Kompot wieloowocowy (200 g)  (mieszanka kompotowa mrożona - agrest, porzeczka czarna, śliwka, truskawka, cukier kryształ) | Winogrono (150 g), ciastka owsiane  z żurawiną (16,5 g)  (płatki **owsiane,**  mąka **owsiana,** serwatka w proszku z **mleka,** ekstrakt słodu **jęczmiennego)**  , |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| |  | | --- | | **\* 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 Dorota Popiela** | |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |