**Jadłospis dla przedszkoli na okres 25-29 stycznia 2021 r.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dzień tygodnia** | **Śniadanie** | **Zupa** | **II danie** | **Podwieczorek** |
| Poniedziałek25.01.21**Wartość energetyczna całodziennej racji (kcal) –****1062,18** | Chleb pszenny, graham(mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni)**z **masłem** (58 g),wędliną drobiową z indyka (30 g),sałatą zieloną, papryką czerwoną i żółtą (30 g), herbata z cytryną (200 g) | Jarzynowa z ziemniakami (200 g)((wywar z warzyw –– mieszanka 7-składnikowa (marchew, **seler** korzeń, pietruszka korzeń, por, brukselka, fasolka szparagowa zielona, kalafior), ziemniaki, śmietana z **mleka**, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, pietruszka zielona, lubczyk)) | Pierogi z serem (140 g)(mąka **pszenna, jaja,** masło **z mleka,** twaróg z **mleka,** cukier kryształ)Kompot wieloowocowy (200 g)(mieszanka kompotowa mrożona - agrest, porzeczka czarna, śliwka, truskawka, cukier kryształ) | Deser **mleczno**-owocowy z jogurtem naturalnym, bakaliami (rodzynki, żurawina) i cząstkami kiwi |
| Wtorek26.01.21**Wartość energetyczna całodziennej racji (kcal) –****1058,96** | Chleb pszenno-żytni (50 g) z **masłem** (8 g), (mąka **pszenna)** twarożek tzatziki (50 g)(twaróg półtłusty z **mleka**, jogurt naturalny z **mleka**, ogórek świeży, czosnek, koper)herbata z cytryną (200 g) | Rosół 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 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 |
| Środa27.01.21**Wartość energetyczna całodziennej racji (kcal) –****1080,16** | Chleb pszenny/graham(mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni)** z **masłem** (58 g),domowym pasztetem mięsno-warzywnym drobiowym(40 g) i ogórkiem kiszonym (30 g)(udko z kurczaka, wątróbka drobiowa, marchew, **seler,** pietruszka, por, cebula, bułka **pszenna,** **jaja**, czosnek, przyprawy: liść laurowy, ziele angielskie, majeranek, natka pietruszki)napój mleczny – kawa zbożowa (125 g)/(**mleko 1,5 %,** kawa zbożowa -**jęczmień, żyto, pszenica,** cukier kryształ**)**herbata z cytryną (125 g) | Krem brokułowy z grzankami pszennymi (200 g)(wywar z warzyw – marchew**, seler** korzeń**,** pietruszka korzeń, por, brokuły, mąka **pszenna**, śmietana z **mleka**, chleb pszenny (mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni)**, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, pietruszka zielona, lubczyk) | Makaron (100 g)z sosem mięsno-warzywnym drobiowym (75 g)((makaron (mąka **pszenna, jaja**), filet drobiowy z kurczaka, olej rzepakowy, pomidory pasteryzowane (puszka), sok pomidorowy 100 %, kukurydza konserwowa, cebula, mąka **pszenna**, mąka ziemniaczana, masło z **mleka,** przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, czosnek, bazylia, oregano)Sok multiwitaminowy 100 % (200 ml) | Mus warzywno-owocowy (100 g), herbatniki kakaowe (20 g) (mąka **pszenna, jaja)** |
| Czwartek28.01.21**Wartość energetyczna całodziennej racji (kcal) –****1086,68** | Chleb pszenny, wieloziarnisty(mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni)**z **masłem** (58 g), serem żółtym gouda (30 g) **(mleko)** pomidorem (40 g),herbata z cytryną (200 g) | 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 z wody (100 g), bitka wp. ze schabu w sosie własnym (95 g), sałatka z buraków i jabłek (50 g)((ziemniaki, schab wp., olej rzepakowy, mąka **pszenna**, mąka ziemniaczana, cebula, śmietana 18 z **mleka**, masło z **mleka**, buraki ćwikłowe, jabłka, cebula, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, zioła, kwasek cytrynowy))Kompot jabłkowo-śliwkowy (200 g)(jabłko, śliwka mrożona, cukier kryształ) | Budyń czekoladowy własnego wyrobu (150 g) z musem wiśniowym((**mleko** 1,5 %, **jaja**, czekolada gorzka 70 % (lecytyny z **soi)**, mąka ziemniaczana, cukier, wiśnie, miód wielokwiatowy)) |
| Piątek 29.01.21**Wartość energetyczna całodziennej racji (kcal) –****1051,07** | Płatki kukurydziane (30 g)z **mlekiem** (150 g), bułka graham (mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni**) z **masłem** i dżemem 100 % (49 g)/herbata miętowa (125 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), surówka z kiszonej kapusty (50 g)(ziemniaki, masło z **mleka,** koper, filet z miruny **(ryba),** mąka **pszenna**, **jaja**, bułka tarta (mąka **pszenna),** olej rzepakowy uniwersalny, surówka: kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula; przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, zioła)Kompot wieloowocowy (200 g)(mieszanka kompotowa mrożona - agrest, porzeczka czarna, śliwka, truskawka, cukier kryształ) | Owoce: banan, gruszka (1/2) |

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

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

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