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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dzień tygodnia** | **Śniadanie** | **Zupa** | **II danie** | **Podwieczorek** |
| Poniedziałek  25.01.21  **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 |
| Wtorek  26.01.21  **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 |
| Środa  27.01.21  **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)** |
| Czwartek  28.01.21  **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** | |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |