**Jadłospis dla przedszkoli na okres 25-29 maja 2020 r.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dzień tygodnia** | **Śniadanie** | **Zupa** | **II danie** | **Podwieczorek** |
| Poniedziałek  25.05.20  **Wartość energetyczna całodziennej racji (kcal) –**  **1062,92** | Chleb pszenny  (mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni)**  z **masłem** (58 g),filetem po góralsku drobiowym (30 g),  ogórkiem zielonym (30 g), napój mleczny – kawa zbożowa (200 g)  (**mleko 1,5 %,** kawa zbożowa -**jęczmień, żyto, pszenica,** cukier kryształ**)** | Brokułowa  z ziemniakami (200g)  ((wywar z warzyw - marchew**, seler** korzeń**,** pietruszka korzeń, por, cebula ziemniaki, brokuł, śmietana 18 % 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 Kubuś (100 ml), herbatniki pełnoziarniste  (20 g)  (mąka **pszenna,** serwatka w proszku  z **mleka)** |
| Wtorek  26.05.20  **Wartość energetyczna całodziennej racji (kcal) –**  **1072,62** | Chleb pszenno-żytni  (mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni)**  z **masłem** (58 g**),** serem żółtym Gouda  (30 g) **(mleko),**  paseczkami papryki czerwonej (15 g), herbata z cytryną  i cukrem (20 g) | Krupnik  jęczmienny  czysty z jarzynami (200 g)  ((wywar mięsno-warzywny - porcja rosołowa drobiowa, marchew**, seler** korzeń**,** pietruszka korzeń, por, cebula, kasza **jęczmienna,** przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, pietruszka zielona, lubczyk)) | Puree ziemniaczane,  (100 g), pieczony kotlet drobiowy w panierce  (50 g), mizeria (50 g)  ((ziemniaki**,** masło z **mleka,** koper, filet z kurczaka, mąka **pszenna, jajko**, **mleko,** bułka tarta (mąka **pszenna)**, olej rzepakowy, mizeria: ogórek świeży, jogurt naturalny z **mleka,** przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, przyprawy naturalne, zioła))  Kompot jabłkowo-truskawkowy (200g)  (jabłko, truskawka mrożona, cukier kryształ) | Galaretka  z kawałkami bananów i tartą czekoladą (250 g) (galaretka owocowa – proszek, banany, czekolada gorzka (lecytyny z **soi**) |
| Środa  27.05.20  **Wartość energetyczna całodziennej racji (kcal) –**  **1060,53** | Chleb graham  ( zakwas piekarski **żytni)** z **masłem** (58 g),pomidorem (40 g), parówki drobiowo-cielęce (60 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)) | Łazanki z kapustą (150 g) (makaron łazanka (mąka **pszenna, jaja**), masło z **mleka**, kapusta biała, cebula) Woda mineralna niegazowana niskosodowa  z plasterkami cytryny (200g) | Owocowy jogurt  (120 g)  **(mleko)** |
| Czwartek  28.05.20  **Wartość energetyczna całodziennej racji (kcal) –**  **1059,38** | Bułeczka kukurydziana  (mąka **pszenna)** z **masłem** (58 g), pasta twarogowa (50 g) (twaróg półtłusty z **mleka**, jogurt naturalny z **mleka**, cukier kryształ, cukier waniliowy)  herbata owocowa (200 g)  Brzoskwinia | Rosół z zacierką  (200 g)  ((wywar mięsno-warzywny - porcja rosołowa drobiowa, marchew**, seler** korzeń**,** pietruszka korzeń, por, cebula, zacierka **(**mąka **pszenna, jaja),**  przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, pietruszka zielona, lubczyk)) | Ziemniaki puree (100 g), pieczony dramstik drobiowy (55 g), fasolka szparagowa (50 g)  ((ziemniaki**,** masło z **mleka,** koper, dramstik z kurczaka, fasolka szparagowa, masło  z **mleka,** przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, zioła))  Kompot jabłkowo-porzeczkowy (200 g)  (jabłko, czarna porzeczka mrożona, cukier kryształ) | Owoce: połówka jabłka i gruszki |
| Piątek  29.05.20  **Wartość energetyczna całodziennej racji (kcal) –**  **1057,36** | Płatki kukurydziane (30 g)  z **mlekiem** (150 g), bułka graham  (mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni**)  z **masłem** (29 g) i dżemem owocowym  100 % (20 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 puree  (100 g), smażony sznycelek z mintaja i dorsza (50 g), surówka z marchwi i jabłek (50 g)  ((ziemniaki, masło z **mleka**, filet  z mintaja/dorsza (**ryba)**, **jaja,** bułka pszenna (mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni**), bułka tarta (mąka **pszenna**), kasza manna (**pszenica**), olej rzepakowy, surówka: marchew, jabłko, kwasek cytrynowy, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa zioła))  Kompot wieloowocowy(200 g) (mieszanka kompotowa mrożona - agrest, porzeczka czarna, śliwka, truskawka, cukier kryształ) | Lekki kisiel truskawkowy do picia (150 ml)  (woda, truskawka –  40 g, mąka ziemniaczana – 5 g, miód wielokwiatowy – 5 g),  chrupki kukurydziane (6 g) |

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