**Jadłospis dla przedszkola na okres 29 lipca – 2 sierpnia 2019 r.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dzień tygodnia** | **Śniadanie** | **Zupa** | **II danie** | **Podwieczorek** |
| Poniedziałek29.07.19**Wartość energetyczna całodziennej racji (kcal) –****1072,06** | Chleb pszenny(mąka **pszenna**, zakwas piekarski **żytni)**z **masłem,** pasztetem drobiowym pieczonym (kasza manna z **pszenicy, seler**, proszek **jajowy**, białko **sojowe),**papryką czerwoną (138 g)napój mleczny – kawa zbożowa( 125 g)/(**mleko 1,5 %,** kawa zbożowa -**jęczmień, żyto, pszenica,** cukier kryształ**)**herbata z cytryną i cukrem (125 g) | Brokułowa z ziemniakami (250 g)((wywar z warzyw –– marchew, **seler** korzeń, pietruszka korzeń, por, cebula, brokuł, ziemniaki młode, śmietana 18 % z **mleka**, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, pietruszka zielona, lubczyk)) | Makaron mini pióra z sosem mięsno-warzywnym drobiowym (175 g)((makaron (mąka **pszenna, jaja**), filet 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)Kompot wieloowocowy (200 g)(mieszanka kompotowa mrożona - agrest, porzeczka czarna, śliwka, truskawka, cukier kryształ) | Gruszka, chrupki kukurydziane bananowe (15 g) |
| Wtorek30.07.19**Wartość energetyczna całodziennej racji (kcal) –****1057,06** | Chleb graham (mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni)**z **masłem,** słodkim twarożkiem (133 g) (twaróg półtłusty z **mleka**, jogurt naturalny z **mleka**, cukier kryształ) herbata z cytryną i cukrem (200 g)Połówka banana | Rosół drobiowy z lanym ciastem (250 g) ((wywar mięsno-warzywny - porcja rosołowa drobiowa, marchew**, seler** korzeń**,** pietruszka korzeń, por, cebula, 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), surówka z czerwonej kapusty (50 g)((ziemniaki młode, schab, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, mąka ziemniaczana, cebula, śmietana 18 % z **mleka**, masło z **mleka**, kapusta czerwona, jabłko, cebula, jogurt naturalny – typ grecki z **mleka**, musztarda (**gorczyca**), przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, zioła, kwasek cytrynowy))Kompot jabłkowo-truskawkowy (200 g)(jabłko, truskawka mrożona, cukier kryształ) | Jogurt owocowy Jogobella (150 g)**(mleko)** |
| Środa31.07.19**Wartość energetyczna całodziennej racji (kcal) –** **1065,53** | Chleb pszenno-żytni z **masłem,**  (mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni)**, polędwicą drobiową podsuszaną, ogórkiem zielonym (138 g), napój mleczny – kakao (125 g)/(**mleko** 1,5 %, kakao naturalne – proszek, cukier kryształ)herbata z cytryną i cukrem(125 g)  | Krem pomidorowo-dyniowy z ryżem (250 g)((wywar z warzyw -marchew**, seler** korzeń**,** pietruszka korzeń, por, pomidor świeży, dynia mrożona, śmietana 18 % z **mleka**, ryż biały, olej rzepakowy, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, pietruszka zielona, lubczyk))  | Pierogi z borówkami (wyrób własny ) (140 g)(mąka **pszenna, jaja,** masło z **mleka**, cukier kryształ, borówka amerykańska)Kompot wieloowocowy (200 g)(mieszanka kompotowa mrożona - agrest, porzeczka czarna, śliwka, truskawka, cukier kryształ) | Surówka z marchwi i jabłek(50 g), ciasteczko zbożowe (12,50 g – 1 szt)(pełnoziarniste płatki **owsiane, pszenne, orkiszowe**, mąka **owsiana, pszenna, żytnia, jęczmienna**, serwatka w proszku z **mleka)** |
| Czwartek01.08.19**Wartość energetyczna całodziennej racji (kcal) –****1059,56** | Chleb wieloziarnisty(mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni)**z **masłem,** dżemem owocowym niskosłodzonym (108 g)  napój mleczny – kawa zbożowa( 125 g)/(**mleko 1,5 %,** kawa zbożowa -**jęczmień, żyto, pszenica,** cukier kryształ**)**herbata z cytryną i cukrem (125 g) | Rosół drobiowy z kaszą manną (250 g) ((wywar mięsno-warzywny - porcja rosołowa drobiowa, marchew**, seler** korzeń**,** pietruszka korzeń, por, cebula, kasza manna **(pszenica),** przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, pietruszka zielona, lubczyk)) | Ziemniaki młode (100 g), smażony sękacz drobiowy (70 g), surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem i ogórkiem zielonym (50 g) ((ziemniaki, masło z **mleka**, filet drobiowy z kurczaka**, jajka**, mąka ziemniaczana, pieczarka, papryka czerwona, olej rzepakowy, kapusta pekińska, pomidor, ogórek zielony, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, zioła)Kompot jabłkowo-śliwkowy (200 g)(jabłko, śliwka mrożona, cukier kryształ) | Brzoskwinia, talarki ryżowe(6 g) |
| Piątek 02.08.19**Wartość energetyczna całodziennej racji (kcal) –****1086,96** | Chleb pszenno-żytni z **masłem,**  (mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni)**, pomidorowa pasta z makreli wędzonej (118 g)((makrela wędzona (**ryba**), ketchup łagodny) herbata z cytryną i cukrem (200 g)Jabłko | Żurek z jajkiem (250 g) i chlebem graham (25 g)((żur naturalny - mąka **żytnia**, cebula, **jajko,** śmietana 18 % **z mleka**, chleb graham (mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni),** mąka **pszenna**, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, zioła, czosnek)) | Kopytka (120 g) (ziemniaki, masło z **mleka**, mąka ziemniaczana, **jajka**)Sok multiwitaminowy (200 g) | Serek homogenizowany waniliowy (90 g) **(mleko),**arbuz |

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

|  |
| --- |
| **\* Jadłospis może ulec zmianie****\* W nawiasach podano przybliżoną wagę 1 porcji (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** |

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