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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dzień tygodnia** | **Śniadanie** | **Zupa** | **II danie** | **Podwieczorek** |
| Poniedziałek  29.07.19  **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) |
| Wtorek  30.07.19  **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)** |
| Środa  31.07.19  **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)** |
| Czwartek  01.08.19  **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** | |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |