**Jadłospis dla przedszkoli na okres 5-9 sierpnia 2019 r.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dzień tygodnia** | **Śniadanie** | **Zupa** | **II danie** | **Podwieczorek** |
| Poniedziałek  05.08.19  **Wartość energetyczna całodziennej racji (kcal) –**  **1079,25** | Chleb graham   (mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni)**  z **masłem,** filetem po góralsku drobiowym, ogórkiem zielonym, szczypiorkiem (118 g),  herbata z cytryną  i cukrem (200 g) | Kalafiorowa   z ryżem  i koperkiem (250 g)  ((wywar z warzyw -marchew**, seler** korzeń**,** pietruszka korzeń, por, cebula, ryż biały, kalafior świeży, koper, 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) | Jogurt owocowy (120 g)  **(mleko)** |
| Wtorek  06.08.19  **Wartość energetyczna całodziennej racji (kcal) –**  **1058,78** | Chleb pszenno-żytni   (mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni)**  z **masłem,** serem żółtym gouda **(mleko),**  pomidorem, szczypiorkiem (128 g),  herbata z cytryną  i cukrem (200 g) | Rosół drobiowy  z makaronem nitka  (250 g)  ((wywar mięsno-warzywny - porcja rosołowa drobiowa, marchew**, seler** korzeń**,** pietruszka korzeń, por, cebula, makaron (mąka **pszenna, jaja**), przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, pietruszka zielona, lubczyk)) | Ziemniaki puree  (100 g), pieczony mielony drobiowy (50 g), marchew duszona (50 g)  ((ziemniaki, masło z **mleka**, koper, mięso mielone drobiowe, mięso mielone z fileta, **jaja,** bułka graham (mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni**), bułka tarta (mąka **pszenna**), cebula, czosnek, olej rzepakowy, marchew, groszek zielony, mąka **pszenna**, masło **z mleka**, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, zioła, kwasek cytrynowy))  Kompot jabłkowo-truskawkowy (200 g)  (jabłko, truskawka mrożona, cukier kryształ) | Banan |
| Środa  07.08.19  **Wartość energetyczna całodziennej racji (kcal) –**  **1057,49** | Chleb wieloziarnisty (mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni)**  z **masłem,** **jajkiem** gotowanym,  papryką czerwoną  (138 g), napój mleczny – kakao  (125 g)/  (**mleko** 1,5 %, kakao naturalne – proszek, cukier kryształ)  herbata z cytryną i cukrem (125 g) | Krupnik zabielany  (250 g) (wywar z warzyw –– marchew**, seler** korzeń**,** pietruszka korzeń, por, cebula, kasza **jęczmienna** gruba, śmietana 18 %  z **mleka**, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, pietruszka zielona, lubczyk) | Ziemniaki młode  (100 g), dramstik drobiowy pieczony, sałata lodowa  z pomidorem  i ogórkiem zielonym  (50 g)  ((ziemniaki, masło z **mleka**, dramstik z kurczaka, sałata lodowa, pomidor, ogórek zielony, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, zioła))  Kompot wieloowocowy (200 g)  (mieszanka kompotowa mrożona - agrest, porzeczka czarna, śliwka, truskawka, cukier kryształ) | Nektarynka, chrupki kukurydziane (8 g) |
| Czwartek  08.08.19  **Wartość energetyczna całodziennej racji (kcal) –**  **1063,81** | Chleb pszenny  (mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni)**  z **masłem,** polędwicą sopocką wp., sałatą zieloną (96 g),  napój mleczny – kawa zbożowa( 125 g)/  (**mleko 1,5 %,** kawa zbożowa -**jęczmień, żyto, pszenica,** cukier kryształ**)**  herbata z cytryną  i cukrem (125 g) | Botwinka (250 g)  (wywar z warzyw – marchew**, seler** korzeń**,** pietruszka korzeń, por, cebula, botwinka, ziemniaki młode, mąka **pszenna**, śmietana 18 % z **mleka**, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, pietruszka zielona, lubczyk) | Makaron z jabłkami  (160 g)  (makaron świderek (mąka **pszenna, jaja**), jabłka, masło  z **mleka**, cukier kryształ, cukier waniliowy, cynamon)  Kompot jabłkowo-śliwkowy (200 g)  (jabłko, śliwka mrożona, cukier kryształ) | Koktajl mleczno-owocowy Jogobella (200 g),  **(mleko)**  biszkopty (25 g) (mąka **pszenna, jaja**) |
| Piątek  09.08.19  **Wartość energetyczna całodziennej racji (kcal) –**  **1075,43** | Wielozbożowe kuleczki czekoladowe (mąka **pszenna)** z **mlekiem**, bułka graham (1/2) (mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni**)  z **masłem** - (209 g),  herbata z cytryną i cukrem (125 g)  Morela` | Pomidorowa  z zacierką (250 g)  ((wywar z warzyw -marchew, **seler** korzeń, pietruszka korzeń, por, cebula, pomidory pasteryzowane (puszka), zacierka (mąka **pszenna, jaja**) śmietana 18 %  z **mleka**, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, pietruszka zielona, lubczyk)) | Ziemniaki młode  z koperkiem (100 g), pieczona miruna  w panierce (55 g), surówka z młodej kapusty (50 g)  (ziemniaki, masło z **mleka,** koper, filet z miruny **(ryba),** mąka **pszenna**, **jaja**, bułka tarta (mąka **pszenna),** olej rzepakowy uniwersalny, kapusta młoda, marchew, jabłko, cebula, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, zioła, kwasek cytrynowy)  Kompot wieloowocowy (200 g)  (mieszanka kompotowa mrożona - agrest, porzeczka czarna, śliwka, truskawka, cukier kryształ) | Sok Kubuś 100 % (150 g), talarki ryżowe (6 g) |

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