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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dzień tygodnia** | **Śniadanie** | **Zupa** | **II danie** | **Podwieczorek** |
| Poniedziałek05.08.19**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)** |
| Wtorek06.08.19**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 |
| Środa07.08.19**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) |
| Czwartek08.08.19**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** |

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