**Jadłospis dla przedszkoli na okres 6-10.02.2023 r.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dzień tygodnia** | **Śniadanie** | **Zupa** | **II danie** | **Podwieczorek** |
| Poniedziałek  06.02.23  **Wartość energetyczna całodziennej racji (kcal) –**  **1110,00** | Chleb pszenny, graham  z **masłem** (58 g)   (mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni)**,  wędliną drobiową,  (30 g), pomidorem (40 g), herbata  z cytryną (200 g) | Ziemniaczana  (200 g)  ((wywar z warzyw -marchew**, seler** korzeń**,** pietruszka korzeń, por, cebula, ziemniaki, śmietana z **mleka**, mąka **pszenna**, masło 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) | Gruszka w sosie waniliowym (150 g) (gruszka, woda, cukier waniliowy, budyń waniliowy, sok z cytryn),  Talarki ryżowe |
| Wtorek  07.02.23  **Wartość energetyczna całodziennej racji (kcal) –**  **1084,31** | Płatki owsiane o smaku jabłka z cynamonem (30 g) (mąka **owsiana)** z **mlekiem** (150 g), bułka graham  (mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni**)  z **masłem** i dżemem 100 % (50 g), herbata  z cytryną (125g) | Rosół z kaszą jaglaną (200 g)  ((wywar mięsno-warzywny - porcja rosołowa drobiowa, kości wp., szponder, kasza jaglana, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, pietruszka zielona, lubczyk)) | Ziemniaki puree (100 g), eskalopka drobiowa  (50 g), surówka  z kapusty pekińskiej   (50 g) ((ziemniaki, masło z **mleka,** koper, filet z kurczaka, mąka **pszenna, jajko**, **mleko,** olej rzepakowy, surówka: kapusta pekińska, pomidor, ogórek świeży, papryka żółta, kukurydza konserwowa, cebula czerwona, przyprawy naturalne)  Kompot jabłkowo-porzeczkowy (200 g)  (jabłko, czarna porzeczka mrożona, cukier kryształ) | Mus warzywno-owocowy Kubuś, biszkopty 20 g  (mąka **pszenna, jaja)** |
| Środa  08.02.23  **Wartość energetyczna całodziennej racji (kcal) –**  **1115,43** | Chleb pszenno-żytni z **masłem** (58 g)   (mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni)**,  pasztetem pieczonym drobiowym (50 g), ogórkiem kiszonym (30 g), herbata  z cytryną (200 g) | Żurek (180 ml)  z jajkiem (50 g)  i chlebem pszennym (25 g)  ((żur naturalny - mąka **żytnia**, cebula, **jajko,** śmietana **z mleka**, chleb (mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni),** mąka **pszenna**, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, zioła, czosnek)) | Makaron   z sosem mięsno-warzywnym drobiowym (175 g)  ((makaron (mąka **pszenna),** filet z kurczaka, olej rzepakowy, pomidory pasteryzowane, sok pomidorowy 100 %, kukurydza konserwowa, cebula, marchew, 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) | Chałka **pszenna**  z masłem **(mleko)** jogurt pitny (200 g)  (**mleko)** |
| Czwartek  09.02.23  **Wartość energetyczna całodziennej racji (kcal) –**  **1070,00** | Bułka maślana z **masłem** (58 g),   (mąka **pszenna)** miodem wielokwiatowym (25 g),  napój mleczny – kawa zbożowa (125 g)/  (**mleko,** kawa zbożowa -**jęczmień, żyto, pszenica,** cukier kryształ**)**  Herbata z cytryną (125 g)  Mandarynka | Rosół  z makaronem  (200 g)  ((wywar mięsno-warzywny - porcja rosołowa drobiowa, marchew**, seler** korzeń**,** pietruszka korzeń, por, cebula, makaron 5-jajeczny (mąka **pszenna, jaja**), przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, pietruszka zielona, lubczyk)) | Bitka wp. ze schabu pieczona w sosie własnym (175 g), ziemniaki z wody (100 g), ćwikła (50 g) ((ziemniaki**,** schab wp., olej rzepakowy, mąka **pszenna**, mąka ziemniaczana, cebula, śmietana  z **mleka**, masło z **mleka**, buraki ćwikłowe, chrzan tarty, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, zioła, kwasek cytrynowy)  Kompot jabłkowo-truskawkowy (200 g)  (jabłko, truskawka mrożona, cukier kryształ) | Galaretka owocowa z czekoladą  i plasterkami banana  (galaretka owocowa– proszek, czekolada gorzka (lecytyny **sojowe,** banan) |
| Piątek  10.02.23  **Wartość energetyczna całodziennej racji (kcal) –**  **1092,05** | Chleb pszenny/wieloziarnisty  (mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni)** z **masłem** (58 g), pasta twarogowa (50 g)  (twaróg półtłusty z **mleka**, jogurt naturalny z **mleka,** cukier kryształ**)**  herbata z cytryną (200 g)  Kiwi | Pomidorowa  z ryżem (200 g)  ((wywar z warzyw -marchew**, seler** korzeń**,** pietruszka korzeń, por, cebula, pomidory  w puszce, sok pomidorowy 100 %, ryż biały, śmietana  z **mleka**, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, pietruszka zielona, lubczyk)) | Ziemniaki puree (100 g), pieczona miruna  w panierce (50 g), surówka z białej kapusty (50 g)  (ziemniaki, masło z **mleka,** koper, filet z miruny **(ryba),** mąka **pszenna**, **jaja**, bułka tarta (mąka **pszenna),** olej rzepakowy, surówka: kapusta biała, jabłka, marchew, cebula, olej rzepakowy, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, zioła)) Kompot wieloowocowy (200 g) (mieszanka kompotowa mrożona - agrest, porzeczka czarna, śliwka, truskawka, cukier kryształ) | Wafel z masą mleczno-kakaową (wafle tortowe suche, **mleko,** kakao naturalne – proszek, cukier kryształ, cukier waniliowy, masło  z **mleka**),  jabłko, herbata owocowa |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| |  | | --- | | **\* 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 inż. Barbara Falisz-Stępień** | |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |