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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dzień tygodnia** | **Śniadanie** | **Zupa** | **II danie** | **Podwieczorek** |
| Poniedziałek06.02.23**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 |
| Wtorek07.02.23**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)** |
| Środa08.02.23**Wartość energetyczna całodziennej racji (kcal) –** **1115,43** | Chleb pszenno-żytniz **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)** |
| Czwartek09.02.23**Wartość energetyczna całodziennej racji (kcal) –****1070,00** | Bułka maślanaz **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** |

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