**Jadłospis dla przedszkoli na okres 8-12 czerwca 2020 r.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dzień tygodnia** | **Śniadanie** | **Zupa** | **II danie** | **Podwieczorek** |
| Poniedziałek08.06.20**Wartość energetyczna całodziennej racji (kcal) –** **1062,92** | Chleb pszenny (mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni)**z **masłem** (58 g),filetem po góralsku drobiowym (30 g),ogórkiem zielonym (30 g), napój mleczny – kawa zbożowa (200 g)(**mleko 1,5 %,** kawa zbożowa -**jęczmień, żyto, pszenica,** cukier kryształ**)** | Brokułowa z ziemniakami (200g)((wywar z warzyw - marchew**, seler** korzeń**,** pietruszka korzeń, por, cebula ziemniaki, brokuł, 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) | Mus warzywno-owocowy Kubuś (100 ml), herbatniki pełnoziarniste (20 g)(mąka **pszenna,** serwatka w proszku z **mleka)** |
| Wtorek09.06.20**Wartość energetyczna całodziennej racji (kcal) –****1072,62** | Chleb pszenno-żytni (mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni)**z **masłem** (58 g**),** serem żółtym Gouda (30 g) **(mleko),**  paseczkami papryki czerwonej (15 g), herbata z cytryną i cukrem (20 g) | Krupnik jęczmienny czysty z jarzynami (200 g) ((wywar mięsno-warzywny - porcja rosołowa drobiowa, marchew**, seler** korzeń**,** pietruszka korzeń, por, cebula, kasza **jęczmienna,** przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, pietruszka zielona, lubczyk)) | Puree ziemniaczane,(100 g), pieczony kotlet drobiowy w panierce (50 g), mizeria (50 g)((ziemniaki**,** masło z **mleka,** koper, filet z kurczaka, mąka **pszenna, jajko**, **mleko,** bułka tarta (mąka **pszenna)**, olej rzepakowy, mizeria: ogórek świeży, jogurt naturalny z **mleka,** przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, przyprawy naturalne, zioła))Kompot jabłkowo-truskawkowy (200g)(jabłko, truskawka mrożona, cukier kryształ) | Galaretka z kawałkami bananów i tartą czekoladą (250 g)(galaretka owocowa – proszek, banany, czekolada gorzka (lecytyny z **soi**) |
| Środa10.06.20**Wartość energetyczna całodziennej racji (kcal) –****1075,20** | Chleb graham( zakwas piekarski **żytni)**z **masłem** (58 g),pomidorem (40 g), parówki drobiowo-cielęce (60 g) z ketchupem (20 g), herbata z cytryną i cukrem (200 g) | Żurek (200 ml) z jajkiem (50 g)i chlebem pszenno-żytnim (25 g)((żur naturalny - mąka **żytnia**, cebula, **jajko,** śmietana 18 %**z mleka**, chleb (mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni),** mąka **pszenna**, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, zioła, czosnek, majeranek)) | Pierogi z truskawkami (165 g) (mąka **pszenna, jaja,** truskawki, masło z **mleka**, cukier kryształ)Woda mineralna niegazowana niskosodowa z plasterkami cytryny (200g) | Owocowy jogurt (120 g) **(mleko)** |
| Piątek 12.06.20**Wartość energetyczna całodziennej racji (kcal) –****1057,36** | Płatki kukurydziane (30 g)z **mlekiem** (150 g), bułka graham (mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni**) z **masłem** (29 g) i dżemem owocowym 100 % (20 g) | Ogórkowa z ryżem (200 g)((wywar z warzyw –– marchew, **seler** korzeń, pietruszka korzeń, por, ryż biały, ogórek kiszony, śmietana 18 % z **mleka**, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, pietruszka zielona, lubczyk)) | Ziemniaki puree (100 g), smażony sznycelek z mintajai dorsza (50 g), surówka z młodej kapusty (50 g) ((ziemniaki, masło z **mleka**, filet z mintaja/dorsza (**ryba)**, **jaja,** bułka pszenna (mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni**), bułka tarta (mąka **pszenna**), kasza manna (**pszenica**), olej rzepakowy, surówka: kapusta młoda, marchew, jabłko, kwasek cytrynowy, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa zioła))Kompot wieloowocowy(200 g)(mieszanka kompotowa mrożona - agrest, porzeczka czarna, śliwka, truskawka, cukier kryształ) | Owoce: brzoskwinia, połówka gruszki |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
| **\* 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 Dorota Popiela** |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |