**Jadłospis dla przedszkoli na okres 22-26 kwietnia 2024 r.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dzień tygodnia** | **Śniadanie** | **Zupa** | **II danie** | **Podwieczorek** |
| Poniedziałek22.04.24**Wartość energetyczna całodziennej racji (kcal) –****1195,74** | Chleb pszenny, graham(mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni)**z masłem z **mleka** (58 g),wędliną wp. (30 g), ogórkiem świeżym (30 g) napój mleczny – kawa zbożowa (125 g)/(**mleko,** kawa zbożowa -**jęczmień, żyto, pszenica,** cukier kryształ**)**herbata z cytryną (125 g) | Barszcz zabielany z ziemniakami (250 g)((wywar z warzyw - marchew**, seler** korzeń**,** pietruszka korzeń, por, cebula, buraki ćwikłowe, ziemniaki, śmietana 18 %z **mleka**, mąka **pszenna**, sok z buraków 100 %,przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, pietruszka zielona, lubczyk, koper, kwasek cytrynowy, liść laurowy, ziele angielskie, czosnek)) | Kluski leniwe z sosem waniliowym(twaróg półtłusty z **mleka,** mąka **pszenna, jaja**, sos waniliowy: masło z **mleka,** śmietana z mleka, cukier waniliowy)Sok owocowy (200 g) | Kisiel ananasowy (200 g) (ananas w syropie, mąka ziemniaczana, cukier kryształ),chrupki smakowe  |
| Wtorek23.04.24**Wartość energetyczna całodziennej racji (kcal) –****1087,64** | Płatki śniadaniowe (30 g)(płatki zbożowe z pełnego ziarna (**pszenne,** ryżowe), owoce suszone (jagody goji, borówki), żurawina liofilizowana, ekstrakt słodu **jęczmiennego)**z **mlekiem** (150 g) Bułka graham (25 g)(mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni**)z **masłem** (4 g), dżemem owocowym 100 % (20 g), herbata z cytryną (125 g) | Rosół z makaronem nitka (200 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 w ćwiartkach (100 g), pieczone nuggetsy drobiowe (50 g), mizeria (50 g)((ziemniaki, masło z **mleka,** koper, filet z kurczaka, mąka **pszenna, jajko**, **mleko,** płatki kukurydziane, olej rzepakowy, ogórki świeże, jogurt naturalny z **mleka**, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, zioła))Kompot jabłkowo-wiśniowy (200 g)(jabłko, wiśnia mrożona, cukier kryształ) | Jogurt Piątuś **(mleko),** z granolą owocową(pełnoziarniste płatki **owsiane,** mąka: **owsiana, jęczmienna, orzechy,** lecytyny (z **soi**)) |
| Środa 24.04.24**Wartość energetyczna całodziennej racji (kcal) –****1153,39** | Chleb pszenno-żytni(mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni)**z **masłem** (58 g),pasztetem drobiowym pieczonym (50 g) (udka z kurczaka, wątróbka drobiowa, bułka **pszenna, jaja**, marchew, **seler**, pietruszka, cebula, por) i pomidorem (40 g), napój mleczny – kakao (125 g)(**mleko**, kakao naturalne – proszek, cukier kryształ)herbata z cytryną (125 g) | Warzywna żółta (200 g)((wywar z warzyw - marchew**, seler** korzeń**,** pietruszka korzeń, por, cebula, fasolka szparagowa żółta, kukurydza konserwowa, ziemniaki, śmietana z **mleka**, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, pietruszka zielona, lubczyk, koper)) | Makaron z koktajlem truskawkowym (150 g)(makaron (mąka **pszenna**), truskawki, jogurt naturalny z **mleka,** miód wielokwiatowy)Kompot wieloowocowy (200 g)(mieszanka kompotowa mrożona - agrest, porzeczka czarna, śliwka, truskawka, cukier kryształ) | Kajzerka pszenna (1/2)(mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni)**z masłem **z mleka,** wędliną drobiową (15 g), sałatą zieloną,herbata z cytryną (200 g)Jabłko (75 g) |
| Czwartek25.04.24**Wartość energetyczna całodziennej racji (kcal) –****1203,71** | Chleb pszenny/wieloziarnisty(mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni)**z **masłem** (59 g),  **jajko** na twardo(50 g), rzodkiewki,napój mleczny – kawa zbożowa(125 g)/(**mleko,** kawa zbożowa -**jęczmień, żyto, pszenica,** cukier kryształ**)**herbata z cytryną (125 g) | Rosołowa z ryżem (200 g) ((wywar mięsno-warzywny - porcja rosołowa drobiowa, marchew**, seler** korzeń**,** pietruszka korzeń, por, cebula, ryż biały, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, pietruszka zielona, lubczyk)) | Ziemniaki puree (100 g), pulpety z piersi indyka (50 g), surówka wielowarzywna (50 g)((ziemniaki, masło z **mleka**, koper, filet z indyka, **jaja,** bułka graham (mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni**), cebula, czosnek, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, surówka: kapusta włoska, marchew, jabłko, por, papryka czerwona, papryka żółta, koper, olej rzepakowy, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, zioła))Kompot jabłkowo-śliwkowy (200g)(wiśnia mrożona, jabłka, cukier kryształ) | Ciasto marchewkowe (mąka **pszenna, jaja,** cynamon, olej rzepakowy, marchew, proszek do pieczenia, cukier kryształ, soda oczyszczona)Mleko z miodem (200 g)(**mleko**, miód wielokwiatowy) |
| Piątek26.04.24**Wartość energetyczna całodziennej racji (kcal) –****1128,17** | Chleb pszenny/graham(mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni)**z **masłem** (58 g), serem żółtym gouda (30 g) **(mleko)** papryką (30 g), herbata z cytryną (200 g) | Pomidorowa z ryżem (200 g) ((wywar z warzyw -marchew**, seler** korzeń**,** pietruszka korzeń, por, cebula, pomidory pasteryzowane,sok pomidorowy 100 %, ryż biały, śmietana z **mleka**, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, pietruszka zielona, lubczyk))  | Ziemniaki z wody (100 g), filet z miruny pieczony z sosem koperkowym (50 g), surówka z kapusty czerwonej, marchwi i gruszek (50 g)(ziemniaki, filet z miruny **(ryba),** sos: koper, masło z **mleka**, cebula, mąka **pszenna**, śmietana z **mleka,** surówka: kapusta czerwona, gruszki, marchew, miód wielokwiatowy, sok z cytryn, olej rzepakowy; przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, zioła)Kompot wieloowocowy (200 g)(mieszanka kompotowa mrożona - agrest, porzeczka czarna, śliwka, truskawka, cukier kryształ) | Galaretka owocowa z plasterkami banana (galaretka owocowa– proszek, banan)Ciepła czekolada (200 g) (**mleko**, czekolada gorzka (lecytyny **sojowe**), cukier kryształ) |

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

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

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