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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dzień tygodnia** | **Śniadanie** | **Zupa** | **II danie** | **Podwieczorek** |
| Poniedziałek  22.04.24  **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 |
| Wtorek  23.04.24  **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) |
| Czwartek  25.04.24  **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) |
| Piątek  26.04.24  **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** | |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |