**Jadłospis dla przedszkoli na okres 5-9 czerwca 2023 r.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dzień tygodnia** | **Śniadanie** | **Zupa** | **II danie** | **Podwieczorek** |
| Poniedziałek05.06.23**Wartość energetyczna całodziennej racji (kcal) –****1058,66** | Chleb pszenny/graham(mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni)**z **masłem** (59 g), jajecznica **(jaja),** papryka (30 g), herbata z cytryną (200 g) | Ogórkowa z ziemniakami (200 g)((wywar z warzyw –– marchew, **seler** korzeń, pietruszka korzeń, por, ziemniaki, ogórek kiszony, śmietana 18 % z **mleka**, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, pietruszka zielona, lubczyk)) | Makaron z sosem mięsno-warzywnym drobiowym (175 g)((makaron spaghetti (mąka **pszenna, jaja**), mięso mielone z fileta drobiowego, olej rzepakowy, pomidory pasteryzowane, sok pomidorowy 100 %, kukurydza konserwowa, cebula, mąka **pszenna**, mąka ziemniaczana, 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) | Jogurt naturalny **(mleko)** 180 g z truskawkami (200 g) |
| Wtorek06.06.23**Wartość energetyczna całodziennej racji (kcal) –****1087,40** | Płatki kukurydziane (30 g) z mlekiem (150 g) (mąka **pszenna**, serwatka w proszku z **mleka,** skrobia **pszenna)**Bułka graham (25 g)(mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni**)z **masłem** (4 g) herbata z cytryną (125 g)Arbuz  | Rosół z zacierkami (200 g) ((wywar mięsno-warzywny - porcja rosołowa drobiowa, szponder wołowy z/k, marchew**, seler** korzeń**,** pietruszka korzeń, por, cebula, zacierka (mąka **pszenna,** **jaja)**, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, pietruszka zielona, lubczyk)) | Ziemniaki (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,** szczypiorek; przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, zioła))Kompot jabłkowo-porzeczkowy (200 g)(jabłko, czarna porzeczka mrożona, cukier kryształ) | Baton kakaowy/karmelowy o obniżonej zawartości cukru ((mąka **pszenna** pełnoziarnista, odtłuszczone **mleko** w proszku, **orzech** arachidowy, serwatka w proszku (z **mleka)**, lecytyny (z **soi**))Jabłko |
| Środa 07.06.23**Wartość energetyczna całodziennej racji (kcal) –****1080,12** | Kajzerka **pszenna**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)Połowa gruszki | Krem z poraz grzankami pszennymi (200 g)(wywar z warzyw – marchew**, seler** korzeń**,** pietruszka korzeń, por, śmietana z **mleka**, chleb pszenny (mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni)**, olej rzepakowy, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, pietruszka zielona, lubczyk) | Ziemniaki (100 g), polędwiczki wp. pieczone w sosie własnym, surówka z kapusty czerwonej z żurawiną (50 g)((ziemniaki, schab wp., olej rzepakowy, mąka **pszenna**, cebula, śmietana z **mleka**, masło z **mleka,** surówka: kapusta czerwona, żurawina suszona, olej rzepakowy; przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, zioła)Kompot wieloowocowy (200 g)(mieszanka kompotowa mrożona - agrest, porzeczka czarna, śliwka, truskawka, cukier kryształ) | Banan, herbatniki pełnoziarniste 20 g (mąka **pszenna**) |
| Piątek09.06.23**Wartość energetyczna całodziennej racji (kcal) –****1099,40** | Chleb pszenny/wieloziarnisty (mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni)**z **masłem** (58 g), pasta z dorsza (50 g) (dorsz – **ryba**, marchew, **seler**, cebula, olej rzepakowy, natka) ogórek świeży (30 g),herbata z cytryną (200 g) | Pomidorowa z makaronem (200 g) ((wywar z warzyw -marchew**, seler** korzeń**,** pietruszka korzeń, por, cebula, pomidory pasteryzowane,sok pomidorowy 100 %, makaron (mąka **pszenna)**, śmietana z **mleka**, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, pietruszka zielona, lubczyk))  | Ryż z jabłkami (150 g)(ryż biały**,** masło z **mleka**, cukier waniliowy, cukier kryształ, cynamon, jabłka)Kompot wieloowocowy (200 g)(mieszanka kompotowa mrożona - agrest, porzeczka czarna, śliwka, truskawka, cukier kryształ) | Drożdżówka (mąka **pszenna, jaja**), napój mleczny – kakao(200 g)/(**mleko,** kakao naturalne – proszek, 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** |

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