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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dzień tygodnia** | **Śniadanie** | **Zupa** | **II danie** | **Podwieczorek** |
| Poniedziałek  05.06.23  **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) |
| Wtorek  06.06.23  **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 pora z 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**) |
| Piątek  09.06.23  **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** | |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |