**Jadłospis dekadowy dla szkół na okres 08-17 kwietnia 2019 r.**

|  |  |
| --- | --- |
| Poniedziałek08.04.19 | Pierogi ruskie – wyrób gotowy (280 g)(mąka **pszenna, jaja**, twaróg półtłusty z **mleka,** ziemniaki, cebula, masło z **mleka)**Wartość energetyczna porcji (kcal) – 680,30 |
| Wtorek09.04.19 | Ziemniaki z wody (200 g), zraz drobiowy pieczony w sosie koperkowym (190 g), surówka z czerwonej kapusty (80 g)((ziemniak, mięso mielone drobiowe, mięso mielone z fileta, **jaja,** bułka graham (mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni**), bułka tarta (mąka **pszenna**), cebula, czosnek, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, mąka ziemniaczana, koper świeży, śmietana 18 % z **mleka**, masło z **mleka**, kapusta czerwona, jabłka, cebula, jogurt grecki z **mleka**, musztarda (**gorczyca**), przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, zioła, kwasek cytrynowy))Wartość energetyczna porcji (kcal) – 575,09  |
| Środa10.04.19 | Łazanki z kapustą (300 g), soczek multiwitaminowy (kartonik ze słomką (200 ml)(makaron łazanka (mąka **pszenna, jaja**), masło z **mleka**, kapusta biała, cebula)Wartość energetyczna porcji (kcal) – 512,58 |
| Czwartek11.04.19 | Ryż (150 g), pieczony udziec z kurczaka (140 g), sałatka z pomidora i ogórka kiszonego (80 g)((ryż biały,masło z **mleka,** koper, udziec z kurczaka, pomidor ,ogórek kiszony, cebula, olej rzepakowy, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, kwasek cytrynowy, zioła))Wartość energetyczna porcji (kcal) – 583,98 |
| Piątek12.04.19 | Ziemniaki puree (200 g), smażony sznycelek z mintaja (80 g), ćwikła z chrzanem (80 g)((ziemniaki, masło z **mleka**, koper, filet z mintaja (**ryba)**, **jaja,** bułka graham (mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni**), mąka ziemniaczana, kasza manna (**pszenica**), bułka tarta (mąka **pszenna**), olej rzepakowy, buraki ćwikłowe, chrzan tarty (**mleko w proszku, pirosiarczan sodu),**  przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, zioła, liść laurowy, ziele angielskie))Wartość energetyczna porcji (kcal) – 725,87 |
| Poniedziałek15.04.19 | Naleśniki z serem i musem truskawkowym (350 g)(((mąka **pszenna, mleko**, **jajka,** woda mineralna lekko gazowana, twaróg półtłusty z **mleka**, budyń śmietankowy, cukier waniliowy, cukier kryształ, jogurt naturalny 3 % z **mleka**, olej rzepakowy, truskawki mrożone, miód wielokwiatowy)))Wartość energetyczna porcji (kcal) – 857,56 |
| Wtorek16.04.19 | Ziemniaki puree (200 g), pieczony kotlet drobiowy w panierce (100 g), surówka z kapusty pekińskiej (80 g)((ziemniaki, masło z **mleka,** koper, filet z kurczaka, mąka **pszenna, jajko**, **mleko,** bułka tarta (mąka **pszenna)**, olej rzepakowy, kapusta pekińska, ogórek zielony, pomidor, cebula, kukurydza konserwowa, olej rzepakowy, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, kwasek cytrynowy, zioła))Wartość energetyczna porcji (kcal) - 640,06 |
| Środa17.04.19 | Gulasz wp. z szynki po meksykańsku (150 g) z kaszą jęczmienną grubą (150 g) kalafior (100 g)(( kasza **jęczmienna,** szynka wp., olej rzepakowy, fasola czerwona konserwowa, papryka czerwona, ketchup łagodny, cebula, mąka **pszenna**, mąka ziemniaczana, kalafior, masło z **mleka**, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, zioła))Wartość energetyczna porcji (kcal) – 615,05 |
| Środa24.04.19 | Ryż zapiekany z jabłkami (300 g), jogurt Serduszko (125 g)(ryż biały, jabłka, masło z **mleka**, cukier waniliowy, cukier kryształ, cynamon)Wartość energetyczna porcji (kcal) – 555,31 |
| Czwartek25.04.19 | Ziemniaki puree (200 g), pieczony sękacz drobiowy (120 g), mizeria (80 g) ((ziemniaki, masło z **mleka**, koper, filet drobiowy z kurczaka**, jajka**, mąka ziemniaczana, pieczarka, papryka czerwona, olej rzepakowy, ogórek zielony, jogurt naturalny 3 % z **mleka**, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, kwasek cytrynowy, zioła)Wartość energetyczna porcji (kcal) – 695,29 |
| Piątek26.04.19 | Ziemniaki puree (200 g), pieczona miruna w panierce (120 g), sałatka z kiszonej kapusty(80 g)(ziemniaki, masło z **mleka,** koper, filet z miruny **(ryba),** mąka **pszenna**, **jaja**, bułka tarta (mąka **pszenna),** olej rzepakowy uniwersalny, kiszona kapusta, jabłka, cebula, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, zioła)Wartość energetyczna porcji (kcal) – 637,40 |

**\*Jadłospis może ulec zmianie
\*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**

 **Urszula Gucwa mgr Dorota Popiela**