**Jadłospis dekadowy dla szkół na okres 10-21 grudnia 2018 r.**

|  |  |
| --- | --- |
| Poniedziałek  10.12.18 | Makaron z twarogiem półtłustym (280 g) ((makaron (mąka **pszenna, jaja**), masło z **mleka**, twaróg półtłusty z **mleka**, cukier kryształ, cukier waniliowy, cynamon))  Soczek multiwitamina 100%  Wartość energetyczna porcji (kcal) – 628,14 |
| Wtorek  13.12.18 | Ziemniaki puree (200 g), pieczony sękacz drobiowy (120 g),surówka z marchewki i jabłka (80 g)  ((ziemniaki, masło z **mleka**, koper, filet drobiowy z kurczaka**, jajka**, mąka ziemniaczana, pieczarka, papryka czerwona, olej rzepakowy, marchew, jabłko**,** przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, kwasek cytrynowy, zioła)  Wartość energetyczna porcji (kcal) –727,47 |
| Środa  12.12.18 | Barszcz czysty z uszkami (400 g)((wywar mięsno-warzywny - porcja rosołowa drobiowa, marchew**, seler** korzeń**,** pietruszka korzeń, por, cebula, buraki ćwikłowe, sok z buraków 100 %, uszka z mięsem – wyrób gotowy(mąka **pszenna, jaja),** przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, pietruszka zielona, lubczyk, kwasek cytrynowy, liść laurowy, ziele angielskie, czosnek))  Bułka graham z masłem, polędwicą sopocką wp., sałatą zieloną (93 g)  ((bułka graham (mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni**), masło z **mleka**, polędwica sopocka wp., sałata zielona)  Wartość energetyczna porcji (kcal) – 617,48 |
| Czwartek  13.12.18 | Ziemniaki z wody (200 g), pieczeń wp. ze schabu (175 g), bukiet warzyw(100 g)((ziemniaki, schab wp., olej rzepakowy, mąka **pszenna**, mąka ziemniaczana, cebula, śmietana 18 % z **mleka**, masło z **mleka**, bukiet warzyw (marchew czerwona, marchew żółta, cukinia – plastry, brokuł, kalafior), masło z **mleka**, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, zioła, kwasek cyt.))  Wartość energetyczna porcji (kcal) –626,01 |
| Piątek  14.12.18 | Ziemniaki puree (200 g), smażony sznycelek z dorsza (80 g), surówka z kiszonej kapusty (80 g)  ((ziemniaki, masło z **mleka**, koper, filet z dorsza(**ryba)**, **jaja,** bułka graham (mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni**), mąka ziemniaczana, kasza manna (**pszenica**), bułka tarta (mąka **pszenna**), olej rzepakowy, kapusta kiszona, marchew, jabłka, cebula, olej rzepakowy, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, zioła, liść laurowy, ziele angielskie))  Wartość energetyczna porcji (kcal) – 731,65 |
| Poniedziałek  17.12.18 | Ryż z jabłkami (300 g), jogurt pitny Mlekovita(250 g (**mleko**)) (ryż biały, jabłka, masło z **mleka**, cukier waniliowy, cukier kryształ, cynamon)  Wartość energetyczna porcji (kcal) – 606,31 |
| Wtorek  18.12.18 | Ziemniaki puree (200g), pieczony kotlet drobiowy w panierce (100g),surówka z kapusty pekińskiej (80g)((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 |
| Środa  19.12.18 | Spaghetti drobiowe (350 g)  ((makaron spaghetti (mąka **pszenna, jaja**), filet drobiowy z kurczaka, olej rzepakowy, pomidory pasteryzowane (puszka), sok pomidorowy 100 %, kukurydza konserwowa, cebula, mąka **pszenna**, mąka ziemniaczana, masło z **mleka,** przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, czosnek, bazylia, oregano)  Wartość energetyczna porcji (kcal) – 568,68 |
| Czwartek  20.12.18 | Ziemniaki z wody (200 g), bitka wp. ze schabu w sosie własnym (175 g), marchew duszona z groszkiem (100 g)  ((ziemniaki, schab wp., olej rzepakowy, mąka **pszenna**, mąka ziemniaczana, cebula, śmietana 18 % z **mleka**, masło z **mleka**, marchewka, groszek zielony mrożony, masło z **mleka**, mąka **pszenna**, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, zioła, kwasek cytrynowy))  Wartość energetyczna porcji (kcal) – 771,78 |
| Piątek  21.12.18 | Ziemniaki puree (200 g), pieczona miruna w panierce (120 g), kapusta gotowana(100 g)  (ziemniaki, masło z **mleka,** koper, filet z miruny **(ryba),** mąka **pszenna**, **jaja**, bułka tarta (mąka **pszenna),** olej rzepakowy uniwersalny, kapusta kiszona, marchew, cebula, mąka **pszenna**), przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, zioła, ziele angielskie, liść laurowy)  Wartość energetyczna porcji (kcal) –641,54 |

**\*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**