**Jadłospis dekadowy dla szkół na okres 11-22 lutego 2019 r.**

|  |  |
| --- | --- |
| Poniedziałek11.02.19 | Pierogi z mięsem i kapustą– wyrób gotowy (280 g)(mąka **pszenna,** kapusta biała, mięso wieprzowe, olej roślinny rzepakowy, cebula, sól, margaryna ( oleje roślinne: słonecznikowy i rzepakowy, palmowy, tłuszcz roślinny rzepakowy, woda, **mleko** ukwaszone**,** cukier, **masło**, smalec, woda**, jaja,** przyprawy)Wartość energetyczna porcji (kcal) – 876,40 |
| Wtorek12.02.19 | Ziemniaki puree (200 g), pieczony kotlet drobiowy w panierce (100 g), surówka z marchwi i jabłek (80 g)((ziemniaki, masło z **mleka,** koper, filet z kurczaka, mąka **pszenna, jajko**, **mleko,** bułka tarta (mąka **pszenna)**, olej rzepakowy, marchew, jabłko, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, kwasek cytrynowy, zioła))Wartość energetyczna porcji (kcal) –649,62  |
| Środa13.02.19 | Pomidorowa z makaronem (400 g)((wywar z warzyw -marchew**, seler** korzeń**,** pietruszka korzeń, por, cebula, koncentrat pomidorowy 30 %, makaron (mąka **pszenna, jaja**), śmietana 18 %z **mleka**, masło z **mleka**, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, pietruszka zielona, lubczyk)) Bułka graham z masłem, polędwicą sopocką wp., sałatą zieloną (180 g)((bułka graham (mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni**), masło z **mleka**, polędwica sopocka wp., sałata zielona)Wartość energetyczna porcji (kcal) – 545,01 |
| Czwartek14.02.19 | Ryż z groszkiem (150 g), pieczony udziec z kurczaka (140 g), surówka z kapusty pekińskiej (80 g)((ryż biały,masło z **mleka,** groszek zielony konserwowy,udziec z kurczaka, kapusta pekińska, ogórek zielony, pomidor, cebula, kukurydza konserwowa, olej rzepakowy, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, kwasek cytrynowy, zioła))Wartość energetyczna porcji (kcal) – 577,74 |
| Piątek15.02.19 | Ziemniaki puree (200 g), smażony sznycelek z dorsza (80 g), kapusta gotowana (100 g)((ziemniaki, masło z **mleka**, koper, filet z dorsza(**ryba**), filet z mintaja (**ryba)**, **jaja,** bułka graham (mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni**), mąka ziemniaczana, kasza manna (**pszenica**), bułka tarta (mąka **pszenna**), olej rzepakowy, kapusta kiszona, marchew, cebula, mąka **pszenna**, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, zioła, liść laurowy, ziele angielskie))Wartość energetyczna porcji (kcal) – 735,79 |
| Poniedziałek18.02.19 | Makaron z twarogiem półtłustym (300 g)((makaron (mąka **pszenna, jaja**), masło z **mleka**, twaróg półtłusty z **mleka**, cukier kryształ, cukier waniliowy, cynamon))BananWartość energetyczna porcji (kcal) – 723,29 |
| Wtorek19.02.19 | Ziemniaki puree (200 g), pieczony sękacz drobiowy (120 g), ćwikła z chrzanem (80 g) ((ziemniaki, masło z **mleka**, koper, filet drobiowy z kurczaka**, jajka**, mąka ziemniaczana, pieczarka, papryka czerwona, olej rzepakowy, buraki ćwikłowe, chrzan tarty (**mleko w proszku, pirosiarczan sodu),** przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, kwasek cyt., zioła)Wartość energetyczna porcji (kcal) – 725,55 |
| Środa20.02.19 | Gulasz wp. z szynki (150 g) z kaszą jęczmienną grubą (150 g) i bukietem warzyw (100 g)(( kasza **jęczmienna,** szynka wp., olej rzepakowy, cebula, mąka **pszenna**, mąka ziemniaczana, bukiet warzyw (marchew czerwona, marchew żółta, cukinia – plastry, brokuł, kalafior), masło z **mleka**, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, zioła))Wartość energetyczna porcji (kcal) – 621,32 |
| Czwartek21.02.19 | Ziemniaki puree (200 g), pieczony mielony drobiowy (90 g), marchew duszona (100 g)((ziemniaki, masło z **mleka**, koper, mięso mielone drobiowe, mięso mielone z fileta, **jaja,** bułka graham (mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni**), bułka tarta (mąka **pszenna**), cebula, czosnek, olej rzepakowy, marchew, groszek zielony mrożony, masło z **mleka,** mąka **pszenna:** pieprz, sól niskosodowa, zioła, kwasek cytrynowy))Wartość energetyczna porcji (kcal) – 613,98 |
| Piątek22.02.19 | Ziemniaki puree (200 g), pieczona miruna w panierce (120 g), surówka z kapusty czerwonej (80 g)(ziemniaki, masło z **mleka,** koper, filet z miruny **(ryba),** mąka **pszenna**, **jaja**, bułka tarta (mąka **pszenna),** olej rzepakowy uniwersalny, kapusta czerwona, jabłka, cebula, jogurt grecki z **mleka**, musztarda (**gorczyca**), przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, zioła, kwasek cytrynowy)Wartość energetyczna porcji (kcal) – 644,69 |

**\*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**