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

|  |  |
| --- | --- |
| Poniedziałek11.03.19 | Makaron z jabłkami (280 g)  ((makaron (mąka **pszenna, jaja**), masło z **mleka**, jabłka, cukier kryształ, cukier waniliowy, cynamon))  Wartość energetyczna porcji (kcal) – 442,79 |
| Wtorek 12.03.19 | Ziemniaki puree (200 g), pieczony kotlet drobiowy w panierce (100 g), marchew duszona z groszkiem (100g)((ziemniaki, masło z **mleka,** koper, filet z kurczaka, mąka **pszenna, jajko**, **mleko,** bułka tarta (mąka **pszenna)**, olej rzepakowy, marchew, groszek zielony mrożony, masło z **mleka**, mąka **pszenna** przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, kwasek cytrynowy, zioła))  Wartość energetyczna porcji (kcal) – 679,69 |
| Środa  13.03.19 | Gulasz wp. z szynki po meksykańsku (150 g) z kaszą jęczmienną grubą (150 g) ogórek kwaszony (80 g)  (( kasza **jęczmienna,** szynka wp., olej rzepakowy, fasola czerwona konserwowa, papryka czerwona, ketchup łagodny, cebula, mąka **pszenna**, mąka ziemniaczana, ogórek kwaszony, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, zioła))  Wartość energetyczna porcji (kcal) – 560,90 |
| Czwartek  14.03.19 | Ryż (200 g), pieczony udziec z kurczaka (140 g), surówka kapusty pekińskiej (80 g) ((ziemniaki,masło z **mleka,** udziec z kurczaka, kapusta pekińska, pomidor, ogórek zielony, cebula, kukurydza konserwowa, olej rzepakowy, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, kwasek cytrynowy, zioła))  Wartość energetyczna porcji (kcal) – 585,44 |
| Piątek  15.03.19 | 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**, masło z **mleka**, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, zioła, liść laurowy, ziele angielskie))  Wartość energetyczna porcji (kcal) – 723,39 |
| Poniedziałek  18.03.19 | Pierogi z serem – wyrób gotowy (280 g)  (mąka **pszenna, jaja**, twaróg półtłusty z **mleka**, masło z **mleka)**  Wartość energetyczna porcji (kcal) – 847,70 |
| Wtorek  19.03.19 | 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, zioła)  Wartość energetyczna porcji (kcal) – 725,55 |
| Środa  20.03.19 | 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  21.03.19 | Kasza jęczmienna (150 g), pieczeń wp. ze schabu (175 g), fasolka szparagowa zielona (100 g)  ((kasza **jęczmienna**, schab wp., olej rzepakowy, mąka **pszenna**, mąka ziemniaczana, cebula, śmietana 18 % z **mleka**, masło z **mleka**, fasolka szparagowa zielona- mrożona, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, zioła))  Wartość energetyczna porcji (kcal) – 545,76 |
| Piątek  22.03.19 | 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**