**Jadłospis tygodniowy dla szkół   
na okres 15-19 stycznia 2018 r.**

|  |  |
| --- | --- |
| Poniedziałek  15.01.18 | Żurek z jajkiem i kiełbasą (450 g), bułka graham (90g)  ((żur naturalny - mąka **żytnia**, barszcz biały - mąka **żytnia,** cebula, **jajko, śmietana**, bułka graham - mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni,** przyprawy naturalne : pieprz, sól niskosodowa, zioła)  Wartość energetyczna porcji (kcal) – 508,83 |
| Wtorek  16.01.18 | Ziemniaki z wody (200 g), pieczony filet drobiowy w sosie koperkowym (180 g), surówka z czerwonej kapusty (80 g)  (ziemniaki, filet drobiowy, **masło**, mąka **pszenna, śmietana,** koper, kapusta czerwona, jabłko, cebula, jogurt naturalny grecki **(mleko)**)  Wartość energetyczna porcji (kcal) – 509,07 |
| Środa  17.01.18 | Spaghetti drobiowe (350 g)  (makaron spaghetti (mąka **pszenna, jaja**), olej rzepakowy uniwersalny, filet drobiowy, sos warzywny, pomidor, kukurydza, cebula, mąka **pszenna, masło,** mieszanka kompotowa mrożona (agrest, porzeczka czarna, śliwka, truskawka), cukier, przyprawy naturalne : pieprz, sól niskosodowa, zioła)  Wartość energetyczna porcji (kcal) – 688,78 |
| Czwartek  18.01.18 | Ziemniaki puree (200 g), kotlet mielony drobiowy (100 g), marchew duszona z groszkiem (100 g)  (ziemniaki, **masło,** mięso mielone drobiowe, mięso mielone z fileta, **jajko**, bułka graham (mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni)**, cebula, bułka tarta (mąka **pszenna),** olej rzepakowy uniwersalny, marchew, groszek mrożony, mąka **pszenna, masło**, przyprawy naturalne : pieprz, sól niskosodowa, zioła, kwasek cytrynowy, czosnek)  Wartość energetyczna porcji (kcal) – 613,98 |
| Piątek  19.01.18 | Ziemniaki puree (200 g), pieczona miruna panierowana (110 g), kapusta gotowana (100 g)  (ziemniaki, **masło,** filet z miruny **(ryba),** mąka **pszenna, jaja,** bułka tarta (mąka **pszenna),** olej rzepakowy uniwersalny, kapusta kiszona, marchew, mąka **pszenna, masło**, przyprawy naturalne : pieprz, sól niskosodowa, zioła, kwasek cytrynowy, czosnek)  Wartość energetyczna porcji (kcal) – 663,64 |

|  |
| --- |
| **\* Jadłospis może ulec zmianie** |
| **\* W jadłospisie wytłuszczonym drukiem wyróżniono alergeny**    **/-/ /-/**  **Intendent Kierownik Gminnej Jednostki**  **Usług Komunalnych w Bobowej**  **mgr Sabina Ligęzowska mgr Dorota Popiela** |
|  |