**Jadłospis dekadowy dla szkół na okres 15-26 października 2018 r.**

|  |  |
| --- | --- |
| Poniedziałek  15.10.18 | Żurek z jajkiem i kiełbasą (450 g), bułka graham (50 g)  ((żur naturalny - mąka **żytnia**, barszcz biały - mąka **żytnia,** cebula, **jajko,** śmietana 18 % **z mleka**, bułka graham (mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni),** mąka **pszenna**, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, zioła, czosnek))  Wartość energetyczna porcji (kcal) – 408,03 |
| Wtorek  16.10.18 | Ziemniaki puree (200 g), pieczony kotlet drobiowy w panierce (100 g), mizeria (80 g) ((ziemniaki, masło z **mleka,** koper, filet z kurczaka, mąka **pszenna, jajko**, **mleko,** bułka tarta (mąka **pszenna)**, olej rzepakowy, ogórek zielony, jogurt naturalny 3 % z **mleka**, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, kwasek cytrynowy, zioła))  Wartość energetyczna porcji (kcal) – 617,44 |
| Środa  17.10.18 | Łazanki z kapustą (300 g), soczek wielowitaminowy (kartonik ze słomką (200 ml)  (makaron łazanka (mąka **pszenna, jaja**), masło z **mleka**, kapusta biała, cebula)  Wartość energetyczna porcji (kcal) – 512,58 |
| Czwartek  18.10.18 | Ziemniaki z wody (200 g), pieczeń wp. ze schabu (175 g), kalafior (100 g)  ((ziemniaki, schab wp., olej rzepakowy, mąka **pszenna**, mąka ziemniaczana, cebula, śmietana 18 % z **mleka**, masło z **mleka**, kalafior, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, zioła))  Wartość energetyczna porcji (kcal) – 614,01 |
| Piątek  19.10.18 | Ziemniaki z wody (200 g), klopsiki z dorsza pieczone w sosie pomidorowym (230 g), surówka  z kiszonej kapusty (80 g)  ((ziemniaki, 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, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, zioła))  Wartość energetyczna porcji (kcal) – 774,15 |
| Poniedziałek 22.10.18 | Spaghetti drobiowe (350 g)  ((makaron spaghetti (mąka **pszenna, jaja**), filet drobiowy z kurczaka, olej rzepakowy, pomidory (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 |
| Wtorek  23.10.18 | Ziemniaki z wody (200 g), filet drobiowy pieczony w sosie koperkowym (180 g), sałatka z pomidora  i ogórka kiszonego (80 g)  ((ziemniaki, filet z kurczaka, mąka **pszenna**, mąka ziemniaczana, koper świeży, śmietana 18 % z **mleka**, masło z **mleka**, pomidor, ogórek kiszony, cebula, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, zioła))  Wartość energetyczna porcji (kcal) – 490,66 |
| Środa  24.10.18 | Ziemniaki puree (200 g), bigos (200 g)  (ziemniaki, masło z **mleka**, kapusta kiszona, łopatka wieprzowa, kiełbasa toruńska wieprzowa, marchew, cebula, koncentrat pomidorowy 30 %, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, zioła)  Wartość energetyczna porcji (kcal) – 651,59 |
| Czwartek  25.10.18 | Ryż, brizol drobiowy pieczony, surówka z marchwi, brzoskwiń i ananasów  (ryż biały, masło z **mleka**, mięso mielone drobiowe, mięso mielone z fileta, **jaja,** bułka graham (mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni**), bułka tarta (mąka **pszenna**), cebula, czosnek, olej rzepakowy, marchew, brzoskwinie w syropie, ananasy w syropie, przyprawy naturalne**:** pieprz, sól niskosodowa, zioła, kwasek cytrynowy))  Wartość energetyczna porcji (kcal) – 531,40 |
| Piątek  26.10.18 | Ziemniaki puree (200 g), miruna pieczona w panierce (120 g), sałatka z buraków i jabłek (80 g)  (ziemniaki, masło z **mleka,** koper, filet z miruny **(ryba),** mąka **pszenna**, **jaja**, bułka tarta (mąka **pszenna),** olej rzepakowy uniwersalny, buraki, jabłka, cebula, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, zioła, kwasek cytrynowy)  Wartość energetyczna porcji (kcal) – 684,34 |

**\*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**

**mgr Sabina Ligęzowska mgr Dorota Popiela**