**Jadłospis dla szkół
na okres 5-9 lutego 2018 r.**

|  |  |
| --- | --- |
| Poniedziałek05.02.18 | Zupa jarzynowa z ziemniakami i indykiem (450 g)((wywar z warzyw – marchew, **seler** korzeń, pietruszka korzeń, cebula, por, ziemniaki, mrożona mieszanka warzywna 7-składnikowa (marchew, pietruszka, **seler**, kalafior, brukselka, groszek zielony, fasolka szparagowa zielona), śmietana 18 % z **mleka**, filet z indyka, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, pietruszka zielona, lubczyk)Bułka graham (90 g) (mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni**)Wartość energetyczna porcji (kcal) – 459,75 |
| Wtorek06.02.18 | Ziemniaki puree (200 g), pieczony kotlet drobiowy w panierce (100 g), surówka z kapusty pekińskiej (80 g) ((ziemniaki, masło z **mleka,** filet z kurczaka, mąka **pszenna, jajko**, **mleko,** bułka tarta (mąka **pszenna)**, olej rzepakowy, kapusta pekińska, pomidor, ogórek świeży, cebula, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, kwasek cytrynowy, zioła))Wartość energetyczna porcji (kcal) – 628,86 |
| Środa07.02.18 | Spaghetti drobiowe (350 g) ((makaron spaghetti (mąka **pszenna, jaja**), olej rzepakowy uniwersalny, filet drobiowy, sos warzywny, pomidor, kukurydza, cebula, mąka **pszenna,** masło z **mleka**, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, zioła))Sok jabłkowy – kartonik ze słomką (200 g)Wartość energetyczna porcji (kcal) – 622,78 |
| Czwartek08.02.18 | Gulasz po meksykańsku z łopatki wp. (150 g) z kaszą jęczmienną grubą (150 g), surówka z kapusty kiszonej (80 g)((kasza jęczmienna gruba (**jęczmień**), łopatka wp. b/k, fasola czerwona konserwowa z zalewą, papryka czerwona świeża, cebula, mąka **pszenna**, mąka ziemniaczana, ketchup łagodny, olej rzepakowy, kapusta kiszona, marchew, jabłko, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, zioła, papryka słodka, czosnek)Wartość energetyczna porcji (kcal) – 601,30 |
| Piątek 09.02.18 | Ziemniaki puree (200 g), smażony sznycelek z mintaja (80 g), sałatka z buraków i jabłek (80 g)((ziemniaki, masło z **mleka**, filet z mintaja (**ryba)**, **jaja,** bułka graham (mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni**), bułka tarta (mąka **pszenna**), olej rzepakowy, buraki, jabłka, cebula, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, zioła, kwasek cytrynowy))Wartość energetyczna porcji (kcal) – 747,11 |

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