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

|  |  |
| --- | --- |
| Poniedziałek  05.02.18 | 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 |
| Wtorek  06.02.18 | 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 |
| Środa  07.02.18 | 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 |
| Czwartek  08.02.18 | 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** |
|  |