**Jadłospis dla przedszkoli na okres 1-5 października 2018 r.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dzień tygodnia** | **Śniadanie** | **Zupa** | **II danie** | **Podwieczorek** |
| Poniedziałek  01.10.18  **Wartość energetyczna całodziennej racji (kcal) –**  **1133,47** | Chleb pszenny, graham  z **masłem,**   (mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni)**,  filetem po góralsku drobiowym, sałatą zieloną, pomidorem, szczypiorkiem (138 g), herbata z cytryną  i cukrem (200 g) | Brokułowa z ryżem (250 g)  ((wywar z warzyw -marchew**, seler** korzeń**,** pietruszka korzeń, por, cebula, brokuł świeży, ryż biały, śmietana 18 %  z **mleka**, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, pietruszka zielona, lubczyk)) | Racuchy drożdżowe  z jabłkami (100 g)  (mąka **pszenna, mleko, jaja**, drożdże, jabłka, cukier kryształ, olej rzepakowy, cukier waniliowy)  Kompot wieloowocowy (200 g)  (mieszanka kompotowa mrożona - agrest, porzeczka czarna, śliwka, truskawka, cukier kryształ) | Bio jogurt z owocami leśnymi (140 g)  **(mleko)** |
| Wtorek  02.10.18  **Wartość energetyczna całodziennej racji (kcal) –**  **1065,12** | Bułka graham  z **masłem,**   (mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni)**,  miodem wielokwiatowym (83 g), napój mleczny – kakao  (125 g)/  (**mleko** 1,5 %, kakao naturalne – proszek, cukier kryształ)  herbata z cytryną i cukrem (125 g)  Ćwierć jabłka | Rosół drobiowy  z makaronem nitka  (250 g)  ((wywar mięsno-warzywny - porcja rosołowa drobiowa, marchew**, seler** korzeń**,** pietruszka korzeń, por, cebula, makaron (mąka **pszenna, jaja**), przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, pietruszka zielona, lubczyk)) | Ziemniaki puree,  (100 g), pieczony kotlet drobiowy  w panierce (55 g), mizeria (50 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))  Kompot jabłkowo-śliwkowy (200 g)  (jabłko, śliwka mrożona, cukier kryształ) | Sałatka owocowa (100 g)  (śliwka węgierka, brzoskwinia, pomarańcza) |
| Środa  03.10.18  **Wartość energetyczna całodziennej racji (kcal) –**  **1055,00** | Chleb pszenno-żytni  (mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni)**  z **masłem,** **jajkiem** gotowanym, ogórkiem zielonym, papryką czerwoną (138 g),  napój mleczny – kawa zbożowa (125 g)/  (**mleko 1,5 %,** kawa zbożowa -**jęczmień, żyto, pszenica,** cukier kryształ**)**  herbata z cytryną i cukrem (125 g) | Zupa z pora  z grzankami graham  (250 g)  (wywar z warzyw – marchew**, seler** korzeń**,** pietruszka korzeń, por, mąka **pszenna**, śmietana 18 % z **mleka**, chleb graham (mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni)**, olej rzepakowy, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, pietruszka zielona, lubczyk) | Makaron (kolanka)  z sosem mięsno-warzywnym drobiowym  (175 g)  ((makaron (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)  Kompot wieloowocowy (200 g)  (mieszanka kompotowa mrożona - agrest, porzeczka czarna, śliwka, truskawka, cukier kryształ) | Wafel z masą mleczno-kakaową (40 g)  (wafle tortowe suche, **mleko** 1,5 %, masło z **mleka,** kakao naturalne – proszek, cukier kryształ, cukier waniliowy)  Połówka banana |
| Czwartek  04.10.18  **Wartość energetyczna całodziennej racji (kcal) –**  **1056,04** | Płatki żytniez **mlekiem**  i suszoną żurawiną, bułka graham (1/2) (mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni**)  z **masłem** - (209 g)/ herbata z cytryną  i cukrem (125 g)  Mandarynka | Rosół drobiowy  z kaszą jaglaną  (250 g)  ((wywar mięsno-warzywny - porcja rosołowa drobiowa, marchew**, seler** korzeń**,** pietruszka korzeń, por, cebula, kasza jaglana, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, pietruszka zielona, lubczyk)) | Ziemniaki puree (100 g), pieczony dramstik drobiowy (55 g), surówka z kapusty pekińskiej  z pomidorem i ogórkiem  ((ziemniaki**,** masło z **mleka,** koper, dramstik z kurczaka, kapusta pekińska, pomidor, ogórek zielony, kukurydza konserwowa, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, kwasek cytrynowy, zioła))  Kompot jabłkowo-truskawkowy (200 g)  (jabłko, wiśnia mrożona, cukier kryształ) | Winogrono (100 g), wafle ryżowe  z amarantusem  (28 g) |
| Piątek  05.10.18  **Wartość energetyczna całodziennej racji (kcal) –**  **1064,19** | Chleb wieloziarnisty, pszenny z **masłem,**   (mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni)**,  twarożek na słodko (133 g)  (twaróg półtłusty z **mleka**, jogurt naturalny z **mleka**, cukier waniliowy, cukier kryształ)  herbata z cytryną i cukrem (200 g)  Ćwierć gruszki | Pomidorowa  z zacierką (250 g)  ((wywar z warzyw -marchew**, seler** korzeń**,** pietruszka korzeń, por, cebula, pomidory pasteryzowane (puszka), zacierka (mąka **pszenna, jaja**), śmietana 18 %  z **mleka**, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, pietruszka zielona, lubczyk)) | Ziemniaki puree  (100 g), smażony sznycelek z mintaja (55 g), kapusta gotowana (50 g)  ((ziemniaki, masło z **mleka**, filet  z mintaja (**ryba)**, **jaja,** bułka graham (mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni**), bułka tarta (mąka **pszenna**), kasza manna (**pszenica**), olej rzepakowy, kapusta młoda, cebula, marchew, mąka **pszenna**, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, zioła, kwasek cytrynowy)) Kompot wieloowocowy (200 g) (mieszanka kompotowa mrożona - agrest, porzeczka czarna, śliwka, truskawka, cukier kryształ) | Mus warzywno-owocowy Kubuś (100 g), chrupki kukurydziane (8 g) |

|  |
| --- |
| **\* 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** |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |