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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dzień tygodnia** | **Śniadanie** | **Zupa** | **II danie** | **Podwieczorek** |
| Poniedziałek01.10.18**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)** |
| Wtorek02.10.18**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) |
| Środa03.10.18**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 |
| Czwartek04.10.18**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** |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |