**Jadłospis dla przedszkoli na okres 23-27 lipca 2018 r.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dzień tygodnia** | **Śniadanie** | **Zupa** | **II danie** | **Podwieczorek** |
| Poniedziałek23.07.18**Wartość energetyczna całodziennej racji (kcal) – 1053,08** | Chleb pszenny (mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni)**z **masłem,**szynką gotowaną wp., sałatą zieloną, rzodkiewką, szczypiorkiem (106 g),herbata z cytryną i cukrem (200 g) | Ogórkowa z ziemniakami (250 g)((wywar z warzyw –– marchew, **seler** korzeń, pietruszka korzeń, por, cebula, ziemniaki młode, ogórek kiszony, śmietana 18 % z **mleka**, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, pietruszka zielona, lubczyk)) | Naleśniki z twarożkiem i truskawkami (120 g)(mąka **pszenna, mleko**, **jajka,** woda mineralna lekko gazowana, twaróg półtłusty z **mleka**, budyń śmietankowy, cukier waniliowy, cukier kryształ, jogurt naturalny 3 % z **mleka**, olej rzepakowy, truskawki)Kompot wieloowocowy (200 g)(mieszanka kompotowa mrożona - agrest, porzeczka czarna, śliwka, truskawka, cukier kryształ) | Owocowy jogurt typu greckiego Piątuś (150 g) **(mleko)** |
| Wtorek24.07.18**Wartość energetyczna całodziennej racji (kcal) – 1062,65** | 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)Część banana (1/3) | 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 młode z koperkiem (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, zioła))Kompot jabłkowo-porzeczkowy (200 g)(jabłko, czarna porzeczka mrożona, cukier kryształ) | Arbuz (100 g), wafle ryżowe naturalne (7,5 g) |
| Środa25.07.18**Wartość energetyczna całodziennej racji (kcal) – 1075,53** | Chleb pszenno-żytni(mąka **pszenna**, zakwas piekarski **żytni)**z **masłem,** ogórkiem zielonym, papryką czerwoną, jajecznica **(jaja)**na **maśle** (162 g),napój mleczny – kawa zbożowa( 125 g)/(**mleko 1,5 %,** kawa zbożowa -**jęczmień, żyto, pszenica,** cukier kryształ**)**herbata z cytryną i cukrem (125 g) | Kalafiorowa z ziemniakami (250 g)((wywar z warzyw –– marchew, **seler** korzeń, pietruszka korzeń, por, cebula, ziemniaki młode, kalafior świeży, koper, śmietana 18 % z **mleka**, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, pietruszka zielona, lubczyk)) | Gołąbek (170 g) w sosie pomidorowym (75 g)(kapusta biała, kasza **jęczmienna** gruba, ryż, łopatka wieprzowa, olej rzepakowy, cebula, koncentrat pomidorowy 30 %, masło z **mleka**, śmietana 18 % z **mleka**, mąka **pszenna**)Kompot wieloowocowy (200 g)(mieszanka kompotowa mrożona - agrest, porzeczka czarna, śliwka, truskawka, cukier kryształ) | Mus owocowo-warzywny Kubuś (100 g) |
| Czwartek26.07.18**Wartość energetyczna całodziennej racji (kcal) –****1071,06** | Chleb wieloziarnisty (mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni)**z **masłem,** pomidorem, papryką żółtą, parówka drobiowa z ketchupem łagodnym (188 g),herbata z cytryną i cukrem(125 g) | Zupa z pora z grzankami pszennymi (250 g)(wywar z warzyw – marchew**, seler** korzeń**,** pietruszka korzeń, por, mąka **pszenna**, śmietana 18 % z **mleka**, chleb pszenny (mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni)**, olej rzepakowy, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, pietruszka zielona, lubczyk)  | Pierogi z borówkami (140 g) (mąka **pszenna, jaja,** borówka amerykańska świeża, masło z **mleka**, cukier kryształ, olej rzepakowy)Kompot jabłkowo-wiśniowy (200 g)(jabłko, wiśnia mrożona, cukier kryształ) | Bakuś – puszysty serek owocowy (90 g) (**mleko**, kwasy omega 3 **(ryba, soja)** |
| Piątek 27.07.18**Wartość energetyczna całodziennej racji (kcal) – 1051,32** | Płatki kukurydzianez **mlekiem**, bułka graham (1/2)(mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni**) z **masłem** - (209 g)/herbata z cytryną i cukrem (125 g)Połówka nektarynki | Krem z pieczarekz makaronem (muszelka mała) (250 g)(wywar z warzyw –– marchew**, seler** korzeń**,** pietruszka korzeń, por, cebula, pieczarki, masło z **mleka**, śmietana 18 % z **mleka**, makaron (mąka **pszenna, jaja**), przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, pietruszka zielona, lubczyk) | Ziemniaki puree (100 g), smażony sznycelek z mintaja (55 g), kapusta młoda 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, marchew, cebula, mąka **pszenna**, masło z **mleka**, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, zioła, kwasek cytrynowy)Kompot wieloowocowy (200 g)(mieszanka kompotowa mrożona - agrest, porzeczka czarna, śliwka, truskawka, cukier kryształ) | Sałatka owocowa (100 g) (gruszka, winogrono, pomarańcza) |

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