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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dzień tygodnia** | **Śniadanie** | **Zupa** | **II danie** | **Podwieczorek** |
| Poniedziałek  23.07.18  **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)** |
| Wtorek  24.07.18  **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) |
| Środa  25.07.18  **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) |
| Czwartek  26.07.18  **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 kukurydziane  z **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 pieczarek z 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** |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |