**Jadłospis dla żłobka na okres 21-25 września 2020 r.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dzień tygodnia** | **Śniadanie**  **II Śniadanie** | **Zupa** | **II danie** | **Podwieczorek** |
| Poniedziałek  21.09.20 | Chleb pszenny, graham (25 g)  (mąka **pszenna**, zakwas piekarski **żytni)** z **masłem (4 g),**  paseczkami papryki kolorowej (15 g), parówki  z fileta drobiowego (30 g) z ketchupem (10 g),  herbata z cytryną  i cukrem (200 g)  **II śniadanie:**  Brzoskwiniowy napój mleczny  (**mleko** - 160 ml,  brzoskwinia - 40 g) | Zupa warzywny „mix” (200 g)  (wywar z warzyw marchew, **seler** korzeń, pietruszka korzeń, cebula, fasolka szparagowa zielona, kalafior, brokuł, groszek zielony, kapusta biała, pomidory w puszcze, ziemniaki, śmietana 18 %  z **mleka**, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, pietruszka zielona, lubczyk)) | Makaron z jabłkami  (60 g)  ((makaron (mąka **pszenna, jaja),** jabłka, masło **z mleka**, cukier waniliowy, cukier kryształ, cynamon))  Kompot wieloowocowy (200 g)  (mieszanka kompotowa mrożona - agrest, porzeczka czarna, śliwka, truskawka, cukier kryształ) | Jogurt owocowy  (125 g)  **(mleko)** z płatkami kukurydzianymi  (15 g) |
| Wtorek  22.09.20 | Zupa mleczna: kaszka manna (10 g)  (mąka **pszenna**)  na **mleku** (180 ml)  Kajzerka pszenna (25 g) z **masłem (4 g)**   (mąka **pszenna)**  twarożek tzatziki (30 g)  z tartym ogórkiem, czosnkiem  i koperkiem ( 15 g) (twaróg półtłusty z **mleka**, jogurt naturalny z **mleka**, ogórek świeży, czosnek, koper) herbata z cytryną  i cukrem (200 g) **II Śniadanie** Marchew – słupki (40 g), śliwka langroda | Barszcz czysty  (180 g) z uszkami  (40 g)  ((wywar mięsno-warzywny - porcja rosołowa drobiowa, marchew**, seler** korzeń**,** pietruszka korzeń, por, cebula, buraki ćwikłowe, uszka z mięsem – wyrób gotowy(mąka **pszenna, jaja)** przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, pietruszka zielona, lubczyk, kwasek cytrynowy, liść laurowy, ziele angielskie, czosnek)) | Ziemniaki z wody  (80 g), pieczeń wp.  z polędwiczek w sosie własnym (60 g), surówka z kiszonej kapusty (50 g)  (ziemniaki, polędwiczki wp., surówka: kapusta kiszona, marchew, jabłka, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, zioła)  Kompot jabłkowo-wiśniowy (200 g)  (jabłko, wiśnia mrożona, cukier kryształ) | Owocowa galaretka  z plasterkami banana i tartą czekoladą  (250 g)  (galaretka owocowa– proszek, banany, czekolada gorzka  (lecytyny z **soi**) |
| Środa  23.09.20 | Zupa mleczna: ryż (10 g)  na **mleku** (180 ml)  Chleb pszenno-żytni (25 g)  (mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni)**  z **masłem (4 g),** polędwicą drobiową podsuszaną (15 g)  (białko **sojowe**) sałatą zieloną,  herbata z cytryną i cukrem (200 g)  **II Śniadanie**  Soczek 100 % Kubuś (150 ml), biszkopty (25 g)  (mąka **pszenna, jaja)** | Szpinakowa  (180 g) z jajkiem (25 g) i chlebem graham (12,50 g)  ((wywar z warzyw –– marchew, **seler** korzeń, pietruszka korzeń, por, cebula, szpinak, masło  z **mleka, jajko,** śmietana 18 % z **mleka**, chleb (mąka **pszenna**, zakwas piekarski **żytni**) przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, pietruszka zielona, lubczyk, czosnek)) | Kopytka (80 g)  (ziemniaki, mąka ziemniaczana, **jaja,** masło z **mleka)**  Surówka z selera, jabłek, marchwi  i ananasów z jogurtem greckim (50 g)  **(seler**, marchew, jabłko, ananas w syropie, jogurt grecki  z **mleka**, kwasek cytrynowy)  Woda mineralna  niegazowana z cytryną  (200 ml) | Wafel  z kajmakiem  (40 g)  **(mleko)**  herbatka owocowa  (200 g),  ćwierć gruszki |
| Czwartek  24.09.20 | Chleb wieloziarnisty, pszenny (37,50 g)  (mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni)**  z **masłem (6 g),**  serem żółtym gouda (22,50 g),  **(mleko),**  pomidorki koktajlowe (30 g),  mleko (200 g)/  (**mleko 1,5 %,** kawa zbożowa -**jęczmień, żyto, pszenica,** cukier kryształ**)**  herbata z cytryną i cukrem (125 g)  **II Śniadanie**  Jabłko (1/2), kiwi (1/2) | Rosół drobiowy  z zacierką  (200 g)  ((wywar mięsno-warzywny - porcja rosołowa drobiowa, marchew**, seler** korzeń**,** pietruszka korzeń, por, cebula, zacierka (mąka **pszenna, jaja**), przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, pietruszka zielona, lubczyk)) | Gulasz drobiowy  z indyka z mini marchewką  i groszkiem zielonym  (50 g) z ryżem (50 g)  i fasolką szparagową  (50 g)  ((ryż biały, filet z indyka, olej rzepakowy, marchew mini, groszek zielony, mąka **pszenna**, mąka ziemniaczana, fasolka szparagowa żółta, masło z **mleka,** przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, zioła))  Kompot jabłkowo-porzeczkowy (200 g)  (jabłko, porzeczka mrożona, cukier kryształ) | Owoce: arbuz (100 g), winogrono  (100 g), herbatniki pełnoziarniste (20 g)  (mąka **pszenna,** serwatka w proszku z **mleka)** |
| Piątek  25.09.20 | Zupa mleczna: wielozbożowe kuleczki czekoladowe (15 g)  (mąka **pszenna)** z **mlekiem** (180 g)  Bułka graham (25 g) (mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni**)  z **masłem**  (4 g), herbata miętowa (125 g)  **II Śniadanie**  Nektarynka | Fasolowa przecierana (200 g)  (wywar z warzyw –– marchew**, seler** korzeń**,** pietruszka korzeń, por, cebula, fasola Jaś, makaron (muszelka) (mąka **pszenna, jaja**), śmietana 18 %  z **mleka**, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, pietruszka zielona, lubczyk) | Ziemniaki puree (80 g), pieczona miruna  w panierce (35 g), mix sałat z warzywami  (50 g)  (ziemniaki, masło z **mleka,** koper, filet z miruny **(ryba),** mąka **pszenna**, **jaja**, bułka tarta (mąka **pszenna),** olej rzepakowy uniwersalny, mix sałat, pomidor, ogórek zielony, papryka żółta, cebula czerwona, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, zioła, kwasek cytrynowy)  Kompot wieloowocowy (200 g)  (mieszanka kompotowa mrożona - agrest, porzeczka czarna, śliwka, truskawka, cukier kryształ) | Kisiel truskawkowy (200 g)  (truskawki, mąka ziemniaczana, cukier kryształ)  chrupki smakowe  (20 g) |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| |  | | --- | | **\* Jadłospis może ulec zmianie**  **\* W nawiasach podano przybliżoną wagę 1 porcji talerzowej (g) posiłku** | | **\* 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 inż. Barbara Falisz** | |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |