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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dzień tygodnia** | **Śniadanie****II Śniadanie** | **Zupa** | **II danie** | **Podwieczorek** |
| Poniedziałek21.09.20 | 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) |
| Wtorek22.09.20 | 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**) |
| Środa23.09.20 | 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 |
| Czwartek24.09.20 | 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** |

 |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |