**Jadłospis dla żłobka na okres 23-27 września 2019 r.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dzień tygodnia** | **Śniadanie**  **II Śniadanie** | **Zupa** | **II danie** | **Podwieczorek** |
| Poniedziałek  23.09.19 | Zupa mleczna: kaszka manna (10 g)  (mąka **pszenna**)  na **mleku** 2 % (180 ml)  Chleb pszenny, graham  (mąka **pszenna**, zakwas piekarski **żytni)** z **masłem,** paseczkami papryki kolorowej, parówki z fileta drobiowego z ketchupem  (84 g)  herbata z cytryną  i cukrem (200 g)  **II Śniadanie**  Marchew – słupki (40 g)  Połówka gruszki | 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  (90 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),  połówka pomarańczy |
| Wtorek  24.09.19 | Zupa mleczna: płatki jaglane na **mleku** 2 % (180 g)  Kajzerka pszenna (25 g)  z **masłem,**   (mąka **pszenna)**  twarożek tzatziki z tartym ogórkiem, czosnkiem  i koperkiem (25 g) (twaróg półtłusty z **mleka**, jogurt naturalny z **mleka**, ogórek świeży, czosnek, koper)  herbatka owocowa (200 g)  **II Śniadanie**  Kawałki owoców: banan (1/2), jabłko (1/4) | Barszcz czysty  (180 g) z uszkami  (60 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)) | Filet drobiowy w sosie słodko-kwaśnym (130 g)  z ryżem (50 g)  ((ryż biały, filet z kurczaka, marchew, pomarańcza, pomidory w puszce, ananas w syropie, olej rzepakowy, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, zioła))  Kompot jabłkowo-wiśniowy (200 g)  (jabłko, wiśnia mrożona, cukier kryształ) | Winogrono (150 g), herbatniki pełnoziarniste (20 g)  (mąka **pszenna,** serwatka w proszku z **mleka)** |
| Środa  25.09.19 | Chleb pszenno-żytni  (mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni)**  z **masłem,** polędwicą drobiową podsuszaną  (białko **sojowe**) sałatą zieloną, plasterkami rzodkiewki (52,5 g), napój mleczny – kakao (200 g)/  (**mleko** 1,5 %, kakao naturalne – proszek, cukier kryształ)  herbata z cytryną i cukrem (125 g)  **II Śniadanie**  Borówka amerykańska  (100 g) | Szpinakowa (180 g) z jajkiem (25 g)  i chlebem graham (25 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)) | Ziemniaki z wody (80 g), gulasz wp. z szynki (50 g), bukiet warzyw (50 g)  ((ziemniaki, szynka wp., olej rzepakowy, mąka pszenna, bukiet warzyw – marchew czerwona, marchew żółta, cukinia – plastry, brokuł, kalafior, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, zioła)  Woda mineralna niegazowana z cytryną  (200 ml) | Napój mleczno-owocowy (200 g)  (**mleko** 1,5 %, banany, truskawki mrożone)  chrupki smakowe (20 g) |
| Czwartek  26.09.19 | Chleb wieloziarnisty, pszenny  (mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni)**  z **masłem,** serem żółtym gouda  **(mleko),**  pomidorki koktajlowe czerwone i żółte (60 g),  napój mleczny – kawa zbożowa (200 g)/  (**mleko 1,5 %,** kawa zbożowa -**jęczmień, żyto, pszenica,** cukier kryształ**)**  herbata z cytryną i cukrem (125 g)  **II Śniadanie**  Koktajl malinowy  (( jogurt naturalny z **mleka** (120 g), maliny (50 g),  miód wielokwiatowy (5 g)) | 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)) | Ziemniaki puree (80 g), pieczeń rzymska drobiowa (35 g), surówka z marchwi  i jabłek (50 g)  ((ziemniaki, masło z **mleka**, koper, mięso mielone drobiowe, mięso mielone z fileta, **jaja,** bułka graham (mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni**), bułka tarta (mąka **pszenna**), cebula, czosnek, olej rzepakowy, marchew, jabłko**,** przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, zioła, kwasek cytrynowy))  Kompot jabłkowo-porzeczkowy (200 g)  (jabłko, porzeczka mrożona, cukier kryształ) | Arbuz (150 g), wielozbożowe ciasteczka owocowe (12,5 g) (pełnoziarniste płatki **owsiane, pszenne, orkiszowe**, mąka **owsiana, pszenna, żytnia, jęczmienna**, serwatka w proszku z **mleka**) |
| Piątek  27.09.19 | Zupa mleczna: wielozbożowe kuleczki czekoladowe (15 g)  (mąka **pszenna)** z **mlekiem** (180 g)  Bułka graham (1/2) (mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni**)  z **masłem** , herbata miętowa (125 g)  **II Śniadanie**  Sałatka owocowa z kiwi  i nektarynki (100 g) | 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) | Serek wiejski (grani) z malinami  i żurawiną (150 g) **(mleko)** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| |  | | --- | | **\* Jadłospis może ulec zmianie**  **\* W nawiasach podano przybliżoną wagę 1 porcji (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 Dorota Popiela** | |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |