**Jadłospis dla żłobka na okres 9-13 marca 2020 r.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dzień tygodnia** | **Śniadanie**  **II Śniadanie** | **Zupa** | **II danie** | **Podwieczorek** |
| Poniedziałek  09.03.20 | Chleb pszenny, graham  (mąka **pszenna**, zakwas piekarski **żytni)** z **masłem** (29 g),ogórek zielony, rzodkiewki (15 g), parówki drobiowo-cielęce  (30 g) z ketchupem (10 g),  herbata z cytryną  i cukrem (200 g)  **II Śniadanie**  Połówka banana, serek „danonek” 90 g **(mleko)** | Warzywna (200g)  ((wywar z warzyw ––marchew, **seler** korzeń, pietruszka korzeń, por, ziemniaki, kalafior, groszek zielony, śmietana 18 %  z **mleka**, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, pietruszka zielona, lubczyk)) | Makaron (70 g)  z truskawkami (55 g)  ((makaron (mąka **pszenna),** truskawki, jogurt naturalny  z **mleka,** miód wielokwiatowy)  Kompot wieloowocowy(200 g)  (mieszanka kompotowa mrożona - agrest, porzeczka czarna, śliwka, truskawka, cukier kryształ) | Kajzerka pszenna  (mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni)** z **masłem** (29 g**),** serem żółtym Gouda  (15 g) **(mleko),**  paseczkami papryki czerwonej i żółtej (15 g), herbata owocowa (200 g) |
| Wtorek  10.03.20 | Chleb pszenno-żytni (29 g)  (mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni)**  pasta z awokado  i **jajek** (25 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**  Napój ananasowy 200 g  (**mleko** 160 g,  ananas w syropie 40 g) | Rosół z kaszą manną (200 g)  ((wywar mięsno-warzywny - porcja rosołowa drobiowa, marchew**, seler** korzeń**,** pietruszka korzeń, por, cebula, kasza manna **(**mąka **pszenna),**  przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, pietruszka zielona, lubczyk)) | Puree ziemniaczane,  (80 g), filet drobiowy smażony w cieście (40 g), surówka z marchwi i jabłek (50 g)  ((ziemniaki**,** masło z **mleka,** koper, filet z kurczaka, mąka **pszenna, jajko**, **mleko,** olej rzepakowy, surówka: marchew, jabłka, kwasek cytrynowy, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, zioła))  Woda mineralna niegazowana niskosodowa  z plasterkami cytryny (200g) | Sok warzywno-owocowy Kubuś (150 ml), herbatniki pełnoziarniste  (20 g)  (mąka **pszenna,** serwatka w proszku  z **mleka)** |
| Środa  11.03.20 | Zupa mleczna: wielozbożowe kółeczka miodowe (15 g)  (mąka pełnoziarnista (**pszenna, jęczmienna, owsiana**) z **mlekiem** (180 g)  Bułeczka kukurydziana  (mąka **pszenna)** z **masłem** (29 g), pasta twarogowa o smaku wiśniowym (30 g) (twaróg półtłusty z **mleka**, dżem  o smaku wiśniowym 100 % owoców, mleko)  herbata z cytryną  i cukrem (200 g)  **II Śniadanie**  Mandarynka, kiwi (1/2) | Rosół 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 z wody  (80 g), zraz drobiowy (40 g) w sosie pomidorowym (50 g), ogórek kiszony (50 g)  ((ziemniaki, koper, mięso mielone drobiowe, mięso mielone z fileta, **jaja,** bułka graham (mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni**), mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sos pomidorowy: cebula, czosnek, koncentrat pomidorowy, masło z **mleka**, śmietana z **mleka,** mąka **pszenna;** ogórek kiszony, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, zioła))  Kompot wieloowocowy(200 g)  (mieszanka kompotowa mrożona - agrest, porzeczka czarna, śliwka, truskawka, cukier kryształ) | Budyń czekoladowy własnego wyrobu  ((**mleko** 1,5 %, **jaja**, czekolada gorzka 70 % (lecytyny  z **soi)**, mąka ziemniaczana, cukier kryształ, kiwi) |
| Czwartek  12.03.20 | Chleb wieloziarnisty/pszenny  (mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni)**  z **masłem** (29 g),filetem po góralsku drobiowym (15 g),  pomidorem (20 g), sałatą zieloną, napój mleczny – kakao (200 g)/  (**mleko,** kakao naturalne – proszek,cukier kryształ**)**  herbata z cytryną i cukrem (125 g)  **II Śniadanie**  Koktajl szpinakowy 150 g  (jogurt naturalny z **mleka** 100 g, szpinak 20 g, banan 50 g) | Krupnik  jęczmienny  zabielany (200 g)  ((wywar z warzyw - marchew**, seler** korzeń**,** pietruszka korzeń, por, cebula, kasza **jęczmienna,** śmietana 18 % z **mleka,** przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, pietruszka zielona, lubczyk)) | Racuchy drożdżowe  z jabłkami (70 g)  (mąka **pszenna, mleko, jaja**, drożdże, jabłka, cukier kryształ, olej rzepakowy, cukier waniliowy)  Kompot jabłkowo-porzeczkowy (200 g)  (jabłko, czarna porzeczka mrożona, cukier kryształ) | Galaretka  z kawałkami brzoskwiń i tartą czekoladą (250 g) (galaretka owocowa – proszek, brzoskwinie  w syropie, czekolada gorzka (lecytyny z **soi**) |
| Piątek  13.03.20 | Wielozbożowe kuleczki czekoladowe (15 g)  (mąka **pszenna)** z **mlekiem** (180 g), bułka graham  (mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni**)  z **masłem** (29 g),  herbata rumiankowa  (125 g)  **II Śniadanie**  Gruszka (1/2), jabłko (1/2) | Ogórkowa  z ryżem (200 g)  ((wywar z warzyw –– marchew, **seler** korzeń, pietruszka korzeń, por, ryż biały, ogórek kiszony, śmietana 18 %  z **mleka**, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, pietruszka zielona, lubczyk)) | Ziemniaki puree (80 g), miruna pieczona  w panierce  (40 g), kapusta gotowana (50 g)  (ziemniaki, masło z **mleka,** koper, filet z mintaja **(ryba),** mąka **pszenna**, **jaja**, bułka tarta (mąka **pszenna),** olej rzepakowy uniwersalny, kapusta gotowana: kapusta kiszona, cebula, marchew, mąka **pszenna**, masło  z **mleka** przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, zioła)  Kompot wieloowocowy(200 g) (mieszanka kompotowa mrożona - agrest, porzeczka czarna, śliwka, truskawka, cukier kryształ) | Owoce: winogrono  (100 g), jabłka  (50 g), zbożowe ciasteczka kakaowe (12,5 g)  (mąka **pszenna,** pełnoziarniste płatki **owsiane,** olej słonecznikowy, daktyl, kakao o obniżonej zawartości tłuszczu) |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| |  | | --- | | **\* 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 Dorota Popiela** |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |