**Jadłospis dla przedszkoli na okres 16-20 grudnia 2024 r.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dzień tygodnia** | **Śniadanie** | **Zupa** | **II danie** | **Podwieczorek** |
| Poniedziałek  16.12.24  **Wartość energetyczna całodziennej racji (kcal) –**  **1063,81** | Chleb pszenny, graham z **masłem** (58 g) (mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni)**, rzodkiewkowy twarożek  (50 g) (twaróg półtłusty z **mleka,** jogurt naturalny z **mleka**, rzodkiewki, szczypiorek),  herbata z cytryną (200 g) | Ogórkowa  z ziemniakami  (200 g)  ((wywar z warzyw –– marchew, **seler** korzeń, pietruszka korzeń, por, ziemniaki, ogórek kiszony, śmietana z **mleka**, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, pietruszka zielona, lubczyk)) | Makaron z sosem mięsno-warzywnym drobiowym (175 g)  ((makaron (mąka **pszenna, jaja**), filet drobiowy z kurczaka, olej rzepakowy, pomidory pasteryzowane, sok pomidorowy 100 %, kukurydza konserwowa, cebula, mąka **pszenna**, masło  z **mleka,** przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, czosnek, bazylia, oregano)  Kompot wieloowocowy (200 g)  (mieszanka kompotowa mrożona - agrest, porzeczka czarna, śliwka, truskawka, cukier kryształ) | Kajzerka z masłem **z mleka** (3/4 szt),  (mąka **pszenna)** miodem wielokwiatowym, mleko truskawkowe 200 g (**mleko**, truskawki, cukier kryształ) |
| Wtorek  17.12.24  **Wartość energetyczna całodziennej racji (kcal) –**  **1098,34** | Bułka maślana  (mąka **pszenna**) z masłem **(mleko),** dżemem owocowym 100 %, **mleko** (200 g) | Rosół z kaszką manną (200 g)  ((wywar mięsno-warzywny - porcja rosołowa drobiowa, marchew**, seler** korzeń**,** pietruszka korzeń, por, cebula, kasza manna **pszenna,**przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, pietruszka zielona, lubczyk)) | Ziemniaki puree (100 g), nuggetsy drobiowe pieczone (50 g), ćwikła  z chrzanem (50 g) ((ziemniaki, masło z **mleka,** koper, filet z kurczaka, mąka **pszenna, jajko**, **mleko,** płatki kukurydziane, olej rzepakowy, buraki ćwikłowe, chrzan tarty, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, zioła))  Kompot jabłkowo-śliwkowy (200 g)  (jabłko, śliwka mrożona, cukier kryształ) | Gruszka, jogurt naturalny z **mleka**  z miodem (55 g) |
| Środa  18.12.24  **Wartość energetyczna całodziennej racji (kcal) –**  **1086,84** | Chleb pszenno-żytni  z masłem **z mleka** (58 g) (mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni)**, wędliną drobiową (30 g), sałatą zieloną i papryką czerwoną (30 g), napój mleczny – kawa zbożowa (200 g)  (**mleko,** kawa zbożowa -**jęczmień, żyto, pszenica,** cukier kryształ**)** | Krem z brokuł  (190 g) z groszkiem ptysiowym (10 g)  ((wywar z warzyw - marchew**, seler** korzeń**,** pietruszka korzeń, por, cebula, brokuły, śmietana z **mleka**, groszek ptysiowy (mąka **pszenna**), przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, pietruszka zielona, lubczyk)) | Kluski leniwe z sosem waniliowym  (twaróg półtłusty z **mleka, jajka**, mąka **pszenna**, sos: masło  z **mleka**, śmietana z **mleka**, cukier waniliowy)  Kompot wieloowocowy (200 g)  (mieszanka kompotowa mrożona - agrest, porzeczka czarna, śliwka, truskawka, cukier kryształ) | Surówka z marchwi i jabłek (80 g), biszkopty bezcukrowe 10 g (mąka **pszenna, jaja)** |
| Czwartek  19.12.24  **Wartość energetyczna całodziennej racji (kcal) –**  **1099,39** | Wielozbożowe kuleczki czekoladowe o obniżonej zawartości cukru (30 g)  (mąka **pszenna)** z **mlekiem** (150 g), bułka graham (1/2) (mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni**)  z masłem **z mleka,** herbata  z cytryną (125 g)  Mandarynka | Rosół z makaronem (200 g)  ((wywar mięsno-warzywny - porcja rosołowa drobiowa, marchew**, seler** korzeń**,** pietruszka korzeń, por, cebula, makaron (mąka **pszenna, jaja**), przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, pietruszka zielona, lubczyk)) | Ziemniaki puree (100 g), pieczony mielony wp. (50 g), marchew duszona z groszkiem  (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, groszek zielony mrożony, masło z **mleka,** mąka **pszenna,** przyprawy naturalne))  Kompot jabłkowo-porzeczkowy (200 g)  (jabłko, czarna porzeczka mrożona, cukier kryształ) | Galaretka owocowa z bananem, mleko waniliowe 200 g (**mleko,** cukier waniliowy, żółtko **jaja**, miód wielokwiatowy) |
| Piątek  20.12.24  **Wartość energetyczna całodziennej racji (kcal) –**  **1154,39** | Chleb pszenny/wieloziarnisty  (mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni)**  z masłem **z mleka** (58 g), serem żółtym gouda (30 g) **(mleko)**  i pomidorem (40 g)  herbata z cytryną (200 g) | Żurek z jajkiem i pieczywem  ((żur naturalny - mąka **żytnia**, cebula, **jajko,** śmietana **z mleka**, chleb (mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni),** mąka **pszenna**, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, czosnek)) | Ziemniaki puree (100 g), pieczona miruna w panierce (50 g), kapusta gotowana (50 g)  ziemniaki, masło z **mleka,** koper, filet z miruny**(ryba),** mąka **pszenna**, **jaja**, bułka tarta (mąka **pszenna),** olej rzepakowy, kapusta kiszona, marchew, mąka pszenna, masło z mleka; przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, liść laurowy, ziele angielskie, zioła))  Kompot wieloowocowy (200 g) (mieszanka kompotowa mrożona - agrest, porzeczka czarna, śliwka, truskawka, cukier kryształ) | Jogurt owocowy 150 g **(mleko)** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| |  | | --- | | **\* 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-Stępień** | |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |