**Jadłospis dla przedszkoli na okres 18-22.11.2024 r.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dzień tygodnia** | **Śniadanie** | **Zupa** | **II danie** | **Podwieczorek** |
| Poniedziałek  18.11.24  **Wartość energetyczna całodziennej racji (kcal) –**  **1127,70** | Chleb pszenny/graham  (mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni)**  z masłem **z mleka** (58 g), sałatą zieloną, wędliną drobiową (30 g), pomidorem (40 g),  (30 g), napój mleczny – kawa zbożowa (125 g)/  (**mleko,** kawa zbożowa -**jęczmień, żyto, pszenica,** cukier kryształ**)**  herbata z cytryną (125 g) | Warzywna żółta z ziemniakami  (200 g)  ((wywar z warzyw –– marchew, **seler** korzeń, pietruszka korzeń, por, ziemniaki, kukurydza konserwowa, papryka żółta, fasolka szparagowa żółta, śmietana z **mleka**, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, pietruszka zielona, lubczyk**)** | Pancakes (100 g) z sosem czekoladowym (50 g)  (mąka **pszenna**, olej, **jaja**, cukier puder, proszek do pieczenia, soda oczyszczona, jogurt naturalny  z **mleka**; sos: czekolada gorzka (lecytyny **sojowe**), masło z **mleka, mleko**)  Kompot wieloowocowy (200 g)  (mieszanka kompotowa mrożona - agrest, porzeczka czarna, śliwka, truskawka, cukier kryształ) | Owoce:  banan (100 g), jabłko (100 g) |
| Wtorek  19.11.24  **Wartość energetyczna całodziennej racji (kcal) –**  **1097,26** | Wielozbożowe kuleczki czekoladowe o obniżonej zawartości cukru (30 g)  (mąka **pszenna)** z **mlekiem** (150 g), chleb graham (25 g) (mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni**)  z masłem z **mleka,** herbata  z cytryną (125 g)  Mandarynka | Rosół z kaszą manną (200 g)  ((wywar mięsno-warzywny - porcja rosołowa drobiowa, marchew**, seler** korzeń**,** pietruszka korzeń, por, cebula, kasza manna **(pszenica),** przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, pietruszka zielona, lubczyk)) | Ziemniaki puree (100 g), nuggetsy drobiowe pieczone (50 g), surówka z kapusty pekińskiej  (50 g) ((ziemniaki, masło z **mleka,** koper, filet z kurczaka, mąka **pszenna, jajko**, **mleko,** płatki kukurydziane, olej rzepakowy, surówka: kapusta pekińska, ogórek zielony, pomidor, kukurydza konserwowa, papryka żółta, cebula czerwona, olej rzepakowy, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, zioła))  Kompot jabłkowo-porzeczkowy (200 g)  (jabłka, czarna porzeczka, cukier kryształ) | Budyń waniliowy (150 g) z musem dyniowym (50 g)  (**mleko**, cukier waniliowy, mąka ziemniaczana, **jaja,** cukier kryształ; mus: dynia, miód wielokwiatowy) |
| Środa  20.11.24  **Wartość energetyczna całodziennej racji (kcal) –**  **1060,26** | Chleb pszenny/wieloziarnisty  (mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni)**  z masłem **z mleka** (58 g), wędliną wp. (30 g), ogórkiem świeżym (30 g),  (30 g), napój mleczny – kakao (125 g)/  (**mleko,** kakao naturalne – proszek, cukier kryształ)  herbata z cytryną (125 g) | Krem brokułowy z grzankami (200 g)  (wywar z warzyw – marchew**, seler** korzeń**,** pietruszka korzeń, por, brokuł, śmietana z **mleka**, chleb pszenny (mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni)**, olej rzepakowy, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, pietruszka zielona, lubczyk) | Pierogi z truskawkami (150 g)  ((mąka **pszenna, jaja**, truskawki, cukier kryształ)  Kompot wieloowocowy (200 g)  (mieszanka kompotowa mrożona - agrest, porzeczka czarna, śliwka, truskawka, cukier kryształ) | Mleczna pianka  z winogronami  (350 g) (jogurt naturalny z **mleka**, galaretka owocowa proszku, winogrona) |
| Czwartek  21.11.24  **Wartość energetyczna całodziennej racji (kcal) –**  **1056,86** | Chleb pszenno-żytni (50 g),  (mąka **pszenna)** z masłem z **mleka (**8 g), **jajko** gotowane (50 g)  w sosie jogurtowo-chrzanowym (30 g)  ((jogurt naturalny z **mleka**, chrzan tarty **(gorczyca**)),  rzodkiewki  i pomidor koktajlowy (40 g),  napój mleczny – kawa zbożowa (125 g)/  (**mleko,** kawa zbożowa -**jęczmień, żyto, pszenica,** cukier kryształ**)**  herbata z cytryną (125 g) | Rosół z makaronem nitka(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)) | Ryż z groszkiem (75 g) pieczony udziec b/k  z kurczaka, surówka  z marchwi i jabłek (50 g)  ((ryż biały, groszek zielony konserwowy,masło z **mleka,** koper, udziec z kurczaka b/k, surówka: marchew, jabłko, olej rzepakowy, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, kwasek cytrynowy, zioła))  Kompot jabłkowo-truskawkowy (200 g)  (jabłka, truskawka mrożona, cukier kryształ) | Sernik na zimno  z galaretką  i brzoskwiniami na biszkoptach  ((galaretka owocowa  w proszku, cukier puder, masło z **mleka**, twaróg półtłusty z **mleka,** brzoskwinie w syropie, biszkopty (mąka **pszenna, jaja**)) |
| Piątek  22.11.24  **Wartość energetyczna całodziennej racji (kcal) –**  **1138,77** | Chleb pszenny/graham  (mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni)**  z **masłem** (58 g), serem żółtym gouda (30 g) **(mleko)**  i papryką (30 g)  herbata z cytryną (200 g) | Pomidorowa  z zacierkami (200 g)  ((wywar z warzyw -marchew**, seler** korzeń**,** pietruszka korzeń, por, cebula, pomidory  w puszce, sok pomidorowy, zacierki (mąka **pszenna, jaja)** śmietana  z **mleka**, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, pietruszka zielona, lubczyk)) | Ziemniaki puree (100 g), pieczona miruna w panierce (50 g), surówka z białej kapusty (50 g)  ziemniaki, masło z **mleka,** koper, filet z miruny**(ryba),** mąka **pszenna**, **jaja**, bułka tarta (mąka **pszenna),** olej rzepakowy, surówka: surówka: kapusta biała, marchew, cebula, jabłko, jogurt grecki z **mleka**, musztarda **(gorczyca**), przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, zioła)) Kompot wieloowocowy (200 g)  (mieszanka kompotowa mrożona - agrest, porzeczka czarna, śliwka, truskawka, cukier kryształ) | Chałka z masłem (40 g)  (mąka **pszenna,** masło  z **mleka**),  Owocowy jogurt pitny (125 g)  z **mleka** |

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