**Jadłospis dla przedszkoli na okres 26-30 sierpnia 2024 r.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dzień tygodnia** | **Śniadanie** | **Zupa** | **II danie** | **Podwieczorek** |
| Poniedziałek  26.08.24 r.  **Wartość energetyczna całodziennej racji (kcal) –**  **1212,90** | Chleb pszenny, graham  z masłem **z mleka** (58 g)   (mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni)**,  parówki drobiowo-cielęce  (2 szt) z ketchupem, ogórek świeży, herbata z cytryną (200 g) | Zupa ziemniaczana  (200 g)  ((wywar z warzyw –– marchew, **seler** korzeń, cebula, ziemniaki, śmietana z **mleka**, mąka **pszenna**, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, pietruszka zielona, lubczyk)) | Pierogi z borówkami (165 g) – wyrób gotowy  (mąka **pszenna, jaja**, borówki, masło z **mleka,** cukier kryształ)  Kompot wieloowocowy (200 g)  (mieszanka kompotowa mrożona - agrest, porzeczka czarna, śliwka, truskawka, cukier kryształ) | Serek Danio waniliowy **(mleko),** winogrono (100 g) |
| Wtorek  27.08.24 r.  **Wartość energetyczna całodziennej racji (kcal) –**  **1265,02** | Płatki kukurydziane (30 g)  z **mlekiem** (150 g), bułka graham (25 g) z **masłem** (4 g) ) i dżemem owocowym 100 % (20 g) herbata z cytryną (125 g)  Brzoskwinia | Rosół z kaszą jaglaną (200 g)  ((wywar mięsno-warzywny - porcja rosołowa drobiowa, kości wp., szponder wołowy, marchew**, seler** korzeń**,** pietruszka korzeń, por, cebula, kasza jaglana, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, pietruszka zielona, lubczyk)) | Ziemniaki (100 g), smażony filet w cieście,  (50 g), mizeria (50 g) ((ziemniaki, masło z **mleka,** koper, filet z kurczaka, mąka **pszenna, jajko**, **mleko,** olej rzepakowy, mizeria: ogórek zielony, jogurt naturalny z **mleka**; przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa)  Kompot jabłkowo-wiśniowy (200 g)  (jabłko, wiśnia mrożona, cukier kryształ) | Budyń czekoladowy (150 g)   (**mleko**, **jaja**, czekolada gorzka (lecytyny **sojowe)**, cukier kryształ, mąka ziemniaczana)  Kiwi |
| Środa  28.08.24 r.  **Wartość energetyczna całodziennej racji (kcal) –**  **1075,04** | Chleb pszenno-żytni  z masłem **z mleka** (58 g)   (mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni)**,  wędliną wp. (30 g), sałatą zieloną i pomidorem (40 g), napój mleczny – kawa zbożowa (125 g)/  (**mleko,** kawa zbożowa -**jęczmień, żyto, pszenica,** cukier kryształ**)**  herbata z cytryną (125 g) | Zupa z żółtych warzyw (200 g)  (wywar z warzyw – marchew**, seler** korzeń**,** pietruszka korzeń, por, ziemniaki, fasolka szparagowa żółta, kukurydza, papryka żółta, śmietana z **mleka,** przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, pietruszka zielona, lubczyk) | Gołąbki (1 szt.) – wyrób własny, z sosem pomidorowym  (kapusta biała, kasza jęczmienna, ryż, łopatka wieprzowa, olej, cebula, sos: koncentrat pomidorowy, masło z **mleka**, cebula, śmietana z **mleka,** mąka **pszenna**, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, zioła)  Lemoniada pomarańczowa  (woda źródlana, pomarańcza, cytryna, mięta, miód wielokwiatowy) | Chleb pszenny  (mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni)**  z **masłem** (29 g), serem żółtym gouda (15 g) **(mleko)**  papryką (15 g),  herbata z cytryną (200 g) |
| Czwartek  29.08.24 r.  **Wartość energetyczna całodziennej racji (kcal) –**  **1134,10** | Chleb pszenny, wieloziarnisty  z masłem **z mleka** (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) | Żurek z kiełbasą (180 ml),  jajkiem (50 g)  i chlebem pszenno-żytnim (25 g)  ((żur naturalny - mąka **żytnia**, cebula, **jajko,** śmietana **z mleka**, chleb (mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni),** mąka **pszenna**, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, zioła, czosnek)) | Makaron razowy  z kurczakiem, szpinakiem i suszonymi pomidorami (150 g)  (makaron **pszenny** razowy**,** masło z **mleka**, olej rzepakowy, filet  z kurczaka, szpinak, suszone pomidory w oleju, czosnek, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa)  Kompot jabłkowo-śliwkowy (200 g)  (jabłko, śliwka mrożona, cukier kryształ) | Chałka (mąka **pszenna**) z masłem **(mleko),** napój ananasowy (150 g)  (**mleko**, ananas w syropie) |
| Piątek  30.08.24 r.  **Wartość energetyczna całodziennej racji (kcal) –**  **1212,73** | Kajzerka z **masłem** (58 g),   (mąka **pszenna)** miodem wielokwiatowym (25 g), napój mleczny – kakao (125 g)  (**mleko**, kakao naturalne – proszek, cukier kryształ)  herbata z cytryną (125 g)  Połowa jabłka | Pomidorowa  z makaronem  (200 g)  ((wywar z warzyw -marchew**, seler** korzeń**,** pietruszka korzeń, por, cebula, pomidory pasteryzowane, sok pomidorowy 100 %, makaron (mąka **pszenna**), śmietana 18 %  z **mleka**, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, pietruszka zielona, lubczyk)) | Ziemniaki (100 g), pieczona miruna  w panierce (50 g) ćwikła z chrzanem (50 g)  (ziemniaki, masło z **mleka**, filet  z miruny **(ryba),** mąka **pszenna**, **jaja**, płatki owsiane (**owies),** olej rzepakowy, buraki ćwikłowe, chrzan tarty (**gorczyca)**, przyprawy naturalne)  Kompot wieloowocowy (200 g) (mieszanka kompotowa mrożona - agrest, porzeczka czarna, śliwka, truskawka, cukier kryształ) | Wafel z kajmakiem, soczek owocowy  100 %  (wafle tortowe suche (mąka **pszenna)**, masa krówkowa 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** | |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |