**Jadłospis dla przedszkoli na okres 9-13 września 2024 r.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dzień tygodnia** | **Śniadanie** | **Zupa** | **II danie** | **Podwieczorek** |
| Poniedziałek  09.09.24  **Wartość energetyczna całodziennej racji (kcal) –**  **1109,53** | Chleb pszenny, graham  z masłem **z mleka** (58 g)   (mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni)**,  wędliną wp.  (30 g), sałatą zieloną, pomidorem (40 g), 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)) | Naleśniki z twarogiem półtłustym (120 g)  i musem truskawkowym (50 g) (mąka **pszenna, mleko**, **jajka,** woda mineralna lekko gazowana, twaróg półtłusty z **mleka**, budyń śmietankowy, cukier waniliowy, cukier kryształ, jogurt naturalny z **mleka**, olej rzepakowy, truskawki mrożone, miód wielokwiatowy)  Kompot wieloowocowy (200 g)  (mieszanka kompotowa mrożona - agrest, porzeczka czarna, śliwka, truskawka, cukier kryształ) | Budyń czekoladowy własnego wyrobu (150 g) z bananami (100 g)  (**mleko jaja**, czekolada gorzka 70 % (lecytyny  z **soi)**, mąka ziemniaczana, cukier) |
| Wtorek  10.09.24  **Wartość energetyczna całodziennej racji (kcal) –**  **1051,07** | Chleb pszenno-żytni  (mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni)**  z masłem **z mleka** (58 g), pasta jajeczna (50 g)  **(jaja**, jogurt naturalny z **mleka**), papryka czerwona  i rzodkiewki (30 g),  napój mleczny – kawa zbożowa (125 g)/  (**mleko,** kawa zbożowa -**jęczmień, żyto, pszenica,** cukier kryształ**)**  herbata z cytryną (125 g) | 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 puree  (100 g), pieczone nuggetsy drobiowe  (50 g), mizeria (50 g)  ((ziemniaki**,** masło z **mleka,** koper, filet z kurczaka, mąka **pszenna, jajko**, **mleko,** płatki kukurydziane, olej rzepakowy, ogórek zielony, jogurt naturalny z **mleka**, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, kwasek cytrynowy, zioła))  Kompot jabłkowo-porzeczkowy (200 g)  (jabłko, czarna porzeczka mrożona, cukier kryształ) | Serek Danio waniliowy **(mleko),** jabłko (100 g) |
| Środa  11.09.24  **Wartość energetyczna całodziennej racji (kcal) –**  **1095,86** | 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,** herbata  z cytryną (125 g)  Arbuz (150 g) | Krem brokułowy  z grzankami pszennymi (200 g)  (wywar z warzyw – marchew**, seler** korzeń**,** pietruszka korzeń, por, brokuły, mąka **pszenna**, śmietana z **mleka**, chleb pszenny (mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni)**, olej rzepakowy, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, pietruszka zielona, lubczyk) | Ryż z groszkiem (75 g) pieczony dramstik  z kurczaka, surówka  z marchwi, jabłek  i pomarańczy (50 g)  ((ryż biały, groszek zielony konserwowy,masło z **mleka,** koper, dramstik z kurczaka, surówka: marchew, jabłko, pomarańcza, olej rzepakowy, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, kwasek cytrynowy, zioła))  Woda mineralna niegazowana z cytryną (200 g) | Chleb pszenny  z **masłem** (29 g)   (mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni)**,  pasztetem pieczonym drobiowym (25 g), ogórkiem kiszonym (15 g), napój mleczny – kawa zbożowa (200 g)  (**mleko,** kawa zbożowa -**jęczmień, żyto, pszenica,** cukier kryształ**)** |
| Czwartek  12.09.24  **Wartość energetyczna całodziennej racji (kcal) –**  **1112,58** | Chleb wieloziarnisty, pszenny  (mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni)** twarożek (50 g) z plasterkami brzoskwiń (twaróg półtłusty z **mleka**, jogurt naturalny z **mleka**, cukier waniliowy, cukier kryształ, brzoskwinie)  herbata  z cytryną (200 g) | Krupnik czysty z jarzynami (200 g)  ((wywar mięsno-warzywny - porcja rosołowa drobiowa, kasza **jęczmienna,**  mieszanka warzywna 7-składnikowa (w tym **seler),** przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, pietruszka zielona, lubczyk)) | Ziemniaki z wody (100 g), gulasz wp. z szynki (75 g), warzywa na parze (50 g)  (ziemniaki, szynka wp., olej rzepakowy, mąka **pszenna**, śmietana z **mleka**, warzywa: brokuł, kalafior, marchew – plastry, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, zioła)  Kompot jabłkowo-truskawkowy (200 g)  (jabłko, truskawka mrożona, cukier kryształ) | Gruszka, jogurt naturalny **(mleko)**  z miodem (100 g) |
| Piątek  13.09.24  **Wartość energetyczna całodziennej racji (kcal) –**  **1092,05** | Bułka kukurydziana z masłem **z mleka** (58 g),   (mąka **pszenna)** miodem wielokwiatowym (25 g),  napój mleczny – kakao (125 g)/  (**mleko** 1,5 %, kakao naturalne – proszek, cukier kryształ)  Herbata z cytryną (125 g)  Morela | Pomidorowa  z makaronem  (200 g)  ((wywar z warzyw -marchew**, seler** korzeń**,** pietruszka korzeń, por, cebula, pomidory  w puszce, sok pomidorowy 100 %, makaron **pszenny,** śmietana 18 %  z **mleka**, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, pietruszka zielona, lubczyk)) | Ziemniaki puree  (100 g), smażony sznycelek z mintaja  i dorsza (50 g), ćwikła (50 g)  ((ziemniaki, masło z **mleka**, filet  z mintaja/dorsza (**ryba)**, **jaja,** bułka graham (mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni**), bułka tarta (mąka **pszenna**), kasza manna (**pszenica**), olej rzepakowy, buraki ćwikłowe, chrzan tarty (mleko w **proszku)** przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, zioła)) Kompot wieloowocowy (200 g) (mieszanka kompotowa mrożona - agrest, porzeczka czarna, śliwka, truskawka, cukier kryształ) | Owocowy shake (200 g)  (**mleko,** jogurt naturalny  z **mleka**, banany, truskawki),  Herbatniki pszenne (20 g) (mąka **pszenna, jaja)** |

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