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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dzień tygodnia** | **Śniadanie** | **Zupa** | **II danie** | **Podwieczorek** |
| Poniedziałek09.09.24**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) |
| Wtorek10.09.24**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) |
| Środa11.09.24**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 niegazowanaz 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**)** |
| Czwartek12.09.24**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 kukurydzianaz 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** |

 |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |