**Jadłospis dla przedszkoli na okres 20-24 stycznia 2025 r.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dzień tygodnia** | **Śniadanie** | **Zupa** | **II danie** | **Podwieczorek** |
| Poniedziałek  20.01.25  **Wartość energetyczna całodziennej racji (kcal) –**  **1054,59** | Chleb pszenny, graham  (mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni)**  z **masłem** (58 g),wędliną wp. (30 g), sałatą zieloną  i pomidorem (40 g),  napój mleczny – kawa zbożowa (200 g)/  (**mleko,** kawa zbożowa -**jęczmień, żyto, pszenica,** cukier kryształ**)**  herbata z cytryną (125 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 penne z sosem mięsno-warzywnym drobiowym (175 g)  ((makaron penne (mąka **pszenna, jaja**), filet drobiowy z kurczaka, olej rzepakowy, pomidory pasteryzowane, sok pomidorowy  100 %, kukurydza konserwowa, cebula, mąka **pszenna**, mąka ziemniaczana, 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) | Serek Danio waniliowy **(mleko)**  gruszka (1/2) |
| Wtorek  21.01.25  **Wartość energetyczna całodziennej racji (kcal) –**  **1177,81** | Płatki kukurydziane (30 g) (mąka **pszenna)**  z **mlekiem** (150 g), bułka graham  (mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni**)  z masłem **(mleko)** (1/2),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), pieczony kotlet drobiowy w panierce (50 g), surówka z marchwi, jabłek i pomarańczy  (50 g) ((ziemniaki, masło z **mleka,** koper, filet z kurczaka, mąka **pszenna, jajko**, **mleko,** bułka tarta (mąka **pszenna)**, olej rzepakowy, surówka: marchew, jabłka, pomarańcza, olej rzepakowy, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, kwasek cytrynowy, zioła))  Kompot jabłkowo-porzeczkowy (200 g)  (jabłko, czarna porzeczka mrożona, cukier kryształ) | Budyń waniliowy (150 g) (**mleko**, cukier waniliowy, mąka ziemniaczana, **jaja,** cukier kryształ) kiwi |
| Środa  22.01.25  **Wartość energetyczna całodziennej racji (kcal) –**  **1313,26** | Chleb pszenno-żytni  (mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni)**  z **masłem** (58 g),ogórkiem zielonym (30 g),  parówki drobiowo-cielęce  (2 szt/60 g) z ketchupem, herbata z cytryną (200 g) | Krem z pora  z grzankami pszennymi (200 g)  (wywar z warzyw – marchew**, seler** korzeń**,** pietruszka korzeń, por, śmietana z **mleka**, chleb pszenny (mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni)**, olej rzepakowy, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, pietruszka zielona, lubczyk) | Pierogi ze słodkim serem (165 g) – wyrób gotowy  (mąka **pszenna, jaja,** twaróg  z **mleka**, śmietana z **mleka**, cukier kryształ, cukier waniliowy, masło z **mleka**)  Lemoniada pomarańczowo-cytrynowa z miętą  (200 g)  (woda źródlana, sok z cytryn  i pomarańczy, mięta, cukier kryształ) | Bułka maślana  (mąka **pszenna, mleko)** z masłem **(mleko)**  i dżemem owocowym, napój mleczny – kakao  (200 g)  (**mleko**, kakao naturalne – proszek, cukier kryształ) |
| Czwartek  23.01.25  **Wartość energetyczna całodziennej racji (kcal) –**  **1169,62** | Kajzerka z **masłem** (58 g),   (mąka **pszenna)** miodem wielokwiatowym (25 g),  napój mleczny – kakao  (200 g)/  (**mleko**, kakao naturalne – proszek, cukier kryształ)  herbata z cytryną (125 g)  Banan (1/2) | Rosół z zacierkami (200 g)  ((wywar mięsno-warzywny - porcja rosołowa drobiowa, marchew**, seler** korzeń**,** pietruszka korzeń, por, cebula, zacierki (mąka **pszenna, jaja),** przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, pietruszka zielona, lubczyk)) | Gulasz drobiowy z indyka z mini marchewką  i groszkiem zielonym  (75 g), ryż (75 g), surówka z selera, jabłek  i ananasów (50 g)  ((ryż biały, filet z indyka, olej rzepakowy, marchew mini, groszek zielony, mąka **pszenna**, śmietana z **mleka,** surówka: **seler**, jabłko, ananas w syropie**,** przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, kwasek cytrynowy, zioła))  Kompot jabłkowo-truskawkowy (200g)  (truskawka mrożona, jabłka, cukier kryształ) | Borówkowy deser a'la panna cotta na spodzie biszkoptowym  z malinami na bazie jogurtu greckiego (jogurt grecki z **mleka**, borówki, maliny, żelatyna, biszkopty (mąka **pszenna**), cukier kryształ) |
| Piątek  24.01.25  **Wartość energetyczna całodziennej racji (kcal) –**  **1223,84** | Chleb pszenny/wieloziarnisty  (mąka **pszenna,** zakwas piekarski **żytni)**  z **masłem** (59 g), pasta jajeczna(50 g) (**jaja,** jogurt naturalny z **mleka**), papryka czerwona (30 g),  napój mleczny – kawa zbożowa (200 g)/  (**mleko,** kawa zbożowa -**jęczmień, żyto, pszenica,** cukier kryształ**)**  herbata z cytryną (125 g) | Zupa z czerwonej soczewicy (200 g)  ((soczewica czerwone – nasiona suche, marchew, **seler**, cebula, koncentrat pomidorowy, masło  z **mleka**, czosnek, przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, pietruszka zielona, lubczyk, majeranek)) | Ziemniaki puree (100 g), smażony sznycelek z mintaja i dorsza (50 g), surówka z kapusty czerwonej, marchwi i gruszek (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, surówka: kapusta czerwona, gruszki, marchew, miód wielokwiatowy, sok  z cytryn, olej rzepakowy; przyprawy naturalne: pieprz, sól niskosodowa, zioła)  Kompot wieloowocowy (200 g)  (mieszanka kompotowa mrożona - agrest, porzeczka czarna, śliwka, truskawka, cukier kryształ) | Jabłko pieczone  z migdałami **(orzechy),** miodem  i cynamonem, mleko truskawkowe  (200 g)  (**mleko**, truskawki, cukier kryształ, cukier waniliowy) |

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