

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLE				3-7.02.2025		
	Wartości odżywcze jadłospisu	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD		PODWIECZOREK
poniedziałek	E [kcal]: 988.78 , B [g]: 36.69 , T [g]: 35.11 , W [g]: 138.07	Kakao naturalne na mleku (220ml) 7, Pieczywo mieszane z masłem (40g/5g) 1,7, ser żółty gouda (15g) 7, szynka miódowa (15g) 12, pomidor, sałata lodowa (50g),	Jabłko (50g)	Zupa brokułowa z ziemniakami na wywarze warzywnym (250ml) 9,	Risotto z indykiem w delikatnym sosie śmietankowym z dodatkiem curry i dyni (250g) 7,9,10, marchewka gotowana (100g), woda niegazowana (200ml)	Kisiel owocowy (100ml), gruszka (1/2 szt.), ciasteczko owsiane (15g) 1,3,5,7,8, woda/herbatka bez cukru do picia (200ml)
DIETA BEZMLECZNA		Kakao na napoju sojowym 6, margaryna 100% roślinna, ser wegański gouda, reszta jw.		jw	Risotto w sosie kokosowym 9,10, reszta jw.	Ciasteczko owsiane na bazie oleju kokosowego 1,3,5,8, reszta jw
wtorek	E [kcal]: 1013.02 , B [g]: 30.27 , T [g]: 36.01 , W [g]: 149.47	Płatki kukurydziane na mleku z bananem (200ml) 7, Pieczywo mieszane z masłem (30g/4g) 1,7, pasta drobiowa z marchewką (25g), ogórek, kalarepa - wiórki (50)	Banan (50g)	Zupa krem z pieczonej papryki i pomidorów z soczewicą i grzankami na wywarze mięsno-warzywnym (250ml) 1,9,	Kluski śląskie z sosem jogurtowo-wiśniowym (280g) 3,7, surówka z marchewki i brzoskwiń (70g), woda niegazowana (200ml)	Salatka jarzynowa z sosem jogurtowo-majonezowym (50g) 3,7,9,10, mini bagietka z masłem (30/4g) 1,7, kiwi (1/2szt.), woda/herbatka bez cukru do picia (200ml)
DIETA BEZMLECZNA		Płatki na napoju owsianym 1, margaryna 100% roślinna, reszta jw		jw.	Sos na bazie jogurtu sojowego 6, reszta jw	Salatka w sosie na bazie jogurtu kokosowego 9, margaryna 100% roślinna, reszta jw.
Środa	E [kcal]: 959.85 , B [g]: 41.82 , T [g]: 35.74 , W [g]: 122.14	Kawa INKA na mleku z wanilią (220ml) 1,7, Pieczywo mieszane z masłem (40g/5g) 1,7, parówki z szynki (30g), domowy sos pomidorowy ala ketchup (10g), papryka, rukola (50g)	Jabłko (50g)	Rosół z makaronem na wywarze mięsno-warzywnym (250ml) 1,3,9,	Kotlet mielony drobiowy z pieca (60g) 1,3, ziemniaki gotowane (130g), mizeria z jogurtem (70g) 7, , kompot wieloowocowy bez cukru (200ml)	Ciasto marchewkowe (30g) 1,3, domowe mleko czekoladowe z miodem (120ml) 6,7,
DIETA BEZMLECZNA		kawa inka na napoju sojowym 1,6, margaryna 100% roślinna, reszta jw		jw.	Mizeria z jogurtem kokosowym, reszta jw.	Napój owsiany z gorzką czekoladą 1,6, reszta jw.
czwartek	E [kcal]: 956.77 , B [g]: 38.21 , T [g]: 33.41 , W [g]: 135.52	Owsianka na mleku z wiśniami (200ml) 7, Pieczywo mieszane z masłem (30g/4g) 1,7, twarożek śmietankowy z wanilią (20g) 7, powidła śliwkowe (10g), pomidorki koktajlowe (50g) Herbata rooibos bez cukru (200ml)	Gruszka (50g)	Kapuśniak z kiszanej kapusty z ziemniakami na wywarze warzywnym (250ml) 9,	Pieczeń z szynki w sosie własnym (70g) 1, kasza gryczana biała (130g) kalafior z masłem i bułką tartą (70g) 1,7, , woda niegazowana (200ml)	Koktajl truskawkowo-bananowy na maślanie (180ml) 7, rogal pszenny z masłem (30/4g) 1,7,
DIETA BEZMLECZNA		Owsianka na napoju migdałowym 1,8, margaryna 100% roślinna, twarożek z tofu z wanilią 6, reszta jw.		jw.	Kalafior polany oliwą, reszta jw.	Koktajl na bazie napoju sojowego 6, margaryna 100% roślinna, reszta jw.
piątek	E [kcal]: 948.46 , B [g]: 39.62 , T [g]: 39.43 , W [g]: 114.11	Mleko z miodem (220ml) 7, Bułka ziarnella z masłem (40g/5g) 1,7, jajko sadzone (40g) 3, rzodkiewka, ogórek - wiórki (50g)	Mandarynka (50g)	Krupnik z 3-kasz na wywarze warzywnym (250ml) 1,9	Kotleciki mielone z mintaja z pieca (60g) 1,3,4, ziemniaki puree (130g) 7, surówka z kapusty pekińskiej i kukurydzy (70g), , woda niegazowana (200ml)	Jogurt naturalny z domowym musli (150g/20g) 1,7,12, jabłko (50g), woda/herbatka bez cukru do picia (200ml)
DIETA BEZMLECZNA		Napój sojowy z miodem 6, margaryna 100% roślinna, reszta jw.		jw.	Ziemniaki puree z margaryny 100% roślinnej i napoju sojowego 6, reszta jw.	Jogurt owsiany 1, reszta jw

^Wartości odżywcze odnoszą się do jadłospisu podstawowego; Liczbą oznaczono alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 (lista alergenów zamieszczona obok); Zastrzega się możliwość wprowadzania zmian do jadłospisu; Przez cały czas dostępna ciepła woda do picia. Jadłospis jako średnia ważona dla grupy wiekowej 1-3 lat; E-energia, B-białko, T-tłuszcz, W-węglowodany

Posiłki przygotowuje i dostarcza: Waykiki Zawidzki Sp.j., ul. Narutowicza 119, 64-100 Leszno

Jadłospis opracowany przez : dietetyk dziecięcy Monika Zaremba-Dragan

Jadłospis sprawdzony przez: dietetyk Łukasz Zawidzki