

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLE				17 - 21.02.2025		
	Wartości odżywcze jadłospisu	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD		PODWIECZOREK
poniedziałek	E [kcal]: 695.79 , B [g]: 26.19 , T [g]: 25.34 , W [g]: 94.87	Kawa INKA na mleku (180ml) 1,7, Pieczywo mieszane z masłem (30g/4g) 1,7, serek wiejski (20g) 7, dżem truskawkowy 100% (10g), pomidorki koktajlowe (50g),	Jabłko (50g)	Zupa krem koperkowo-ziemniaczany na wywarze warzywnym z groszkiem ptysiowym (200ml) 1,3,9,	Gulasz z udźca z indyka (100g), ryż z oliwą (100g), ogórek kiszony (50g), , woda niegazowana (150ml)	Zakrecona tortilla pełnoziarnista z serkiem naturalnym, szynka, sałata masłowa, papryka (60g) 1,7, kiwi (1/2 szt.), woda/ herbatka bez cukru do picia (150ml)
DIETA BEZMLECZNA		inka na napoju sojowym 6, margaryna 100% roślinna, twarożek z tofu 6, reszta jw.		jw	jw.	tortilla z hummusem, szynką i warzywami jw. 1,11, kiwi jw.,
wtorek	E [kcal]: 765.67 , B [g]: 33.21 , T [g]: 31.93 , W [g]: 91.32	Owsianka na mleku z musem z owoców leśnych (150ml) 1,7, Pieczywo mieszane z masłem (20g/3g) 1,7, jajeczne talarki (20g) 3, kolorowa papryka (50g), Herbata melisa bez cukru (150ml)	Banan (50g)	Zupa gołąbkowa z ryżem na wywarze mięsno-warzywnym (200ml),	Pierogi z serem, polane masłem (100g) 1,7, surówka z marchewki i jabłka (60g), , woda niegazowana (150ml)	Placki ziemniaczane (80g) 1,3, z wiórkami marchewki (30g), sos jogurtowo-koperkowy (10g)7, woda/ herbatka bez cukru do picia (150ml)
DIETA BEZMLECZNA		owsianka na napoju migdałowym 1,8, margaryna 100% roślinna, reszta jw.		jw.	pierogi z serkiem tofu 1,6, polane oliwą, reszta jw.	sos kokosowo-koperkowy, reszta jw.
środa	E [kcal]: 731.53 , B [g]: 30.04 , T [g]: 31.06 , W [g]: 89.5	Mleko z miodem na ciepło (180ml) 7, Pieczywo mieszane z masłem (30g/4g) 1,7, kielbaska drobiowa (20g), domowy sos pomidorowy ala ketchup (5g), rzodkiewka, ogórek kiszony - wiórki (50g),	Śliwka (50g)	Zupa kalafiorowa z makaronem mini na wywarze warzywnym (200ml) 1,3,9	Mięso z ud z kurczaka w ziołowej marynacie z pieca (40g), ziemniaki puree (100g) 7, surówka z kiszonej kapusty z natką pietruszki (60g), woda niegazowana (150ml)	Kokosowy grysik na mleku (120ml) 1,7, mus z truskawek (30g), wafel ryżowy (1 szt.), woda/ herbatka bez cukru do picia (150ml)
DIETA BEZMLECZNA		A napój sojowym z miodem 6, margaryna 100% roślinna, reszta jw.		jw.	ziemniaki puree z margaryny 100% roślinnej i napoju sojowego 6, reszta jw.	grysik na napoju kokosowo-sojowym 1,6, reszta jw.
czwartek	E [kcal]: 715.67 , B [g]: 31.39 , T [g]: 27.19 , W [g]: 93.33	Bawarka na mleku (180ml) 7, Bagietka wieloziarnista z masłem (30g/4g) 1,7, szynka delikatesowa z kurczaka (10g), pasta z jajeczna z dorszem pieczonym i jogurtem (10g) 3,4,7, pomidor (50g)	Gruszka (50g)	Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym (200ml) 9,	Pulpecik wieprzowy w sosie pomidorowym (70g) 1,3,7, kasza bulgur z olejem (100g) 1, fasolka szparagowa gotowana na parze (60g), woda niegazowana (150ml)	Talerzyk sezonowych owoców (100g), pestki słonecznika mielone do posypania (3g), kakao (120ml) 7,
DIETA BEZMLECZNA		bawarka na napoju owsianym 1, margaryna 100% roślinna, pasta z dodatkiem jogurtu kokosowego 3,4, reszta jw.		jw.	sos z dodatkiem śmietanki sojowej 6, reszta jw.	kakao na napoju sojowym 6, reszta jw.
piątek	E [kcal]: 749.85 , B [g]: 27.92 , T [g]: 23.34 , W [g]: 111.11	Płatki kukurydziane na mleku z dodatkiem suszonych owoców (150ml) 7,12, Pieczywo mieszane z masłem (20g/3g) 1,7, serek bieluch (20g) 7, ogórek, rozspanka (50g) Herbata rooibos bez cukru (150ml)	Mandarynka (50g)	Rosół z makaronem i natką pietruszki (200ml) 1,3,9,	Chrupiące paluszki rybne z miruny (50g) 1,3,4,10, ziemniaki z koperkiem (100g), marchew mini z oliwą i sezamem (60g) 11, , woda niegazowana (150ml)	Galaretka agrestowa (100g) 7, banan 1/3 szt., chrupki kukurydziane (3g), woda/ herbatka bez cukru do picia (150ml)
DIETA BEZMLECZNA		płatki na napoju sojowym 6, margaryna 100% roślinna, pasta groszkowa, reszta jw.		jw.	jw.	1,5 galaretka na napoju migdałowym 8, 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 średniaważona 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