

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLE				24 -28.02.2025		
	Wartości odżywcze jadłospisu	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	
poniedziałek	E [kcal]: 740.7 , B [g]: 29.04 , T [g]: 24.33 , W [g]: 106.26	Mleko na ciepło (180ml) 7, Pieczywo mieszane z masłem (30g/4g) 1,7, szynka z kurczaka (10g), ser śmietankowy w plastrach (10g) 7, pomidor, kukurydza (50g)	Chałka (25g) 1,3,7, serkiem homogenizowanym (15g) 7, i miodem (3g), owoc sezonowy do chrupania (50g), woda/ herbatka bez cukru do picia (150ml)	Zupa jarzynowa z ryżem na wywarze warzywnym (200ml) 9,	Makaron penne z brokułami i kurczakiem w sosie śmietankowym (180g) 1,3,7, jabłko 1/2 szt., woda niegazowana (150ml)	Jabłko (50g)
DIETA BEZMLECZNA		napój sojowy 6, margaryna 100% roślinna, pasta słonecznikowa, reszta jw	2 rogal pszenny 1 z serkiem wegańskim, reszta jw.	jw	sos z dodatkiem śmietanki sojowej 6, reszta jw	
wtorek	E [kcal]: 762.94 , B [g]: 29.14 , T [g]: 29.2 , W [g]: 102.78	Płatki jaglane na mleku z dodatkiem masła orzechowego (150ml) 5,7,8, Pieczywo mieszane z masłem (20g/3g) 1,7, pasztet wieprzowojarzynowy (20g) 1,3,9, ogórek kiszony, sałata lodowa (50g) Herbata malinowa bez cukru (150ml)	Grahamka z masłem (30/3g) 1,7 szynką (10g) i ogórkiem (40g), woda/ herbatka bez cukru do picia (150ml)	Zupa gulaszowa z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (200ml) 9,	Pancakes (80g) 1,3,7 z prażonym jabłkiem i cynamonem (30g), surówka z selera, pomarańczy i żurawiny (60g) 7,9,10,12,, woda niegazowana (150ml)	Banan (50g)
DIETA BEZMLECZNA		płatki na napoju owsianym 1, 5,8, margaryna 100% roślinna, reszta jw	margaryna 100% roślinna, reszta jw.	jw.	pancakes z dodatkiem napoju owsianego i jogurtu kokosowego 1,3, surówka z jogurtem owsianym 1,3,9,10, reszta jw.	
Środa	E [kcal]: 784.54 , B [g]: 29.85 , T [g]: 32.9 , W [g]: 98.8	Kakao naturalne na mleku (180ml) 7, Bułka żytnia z masłem (30g/4g) 1,7, kostka twarogowa (10g) 7, krem czekoladowy na bazie cieciorki i bananów (10g), kolorowa papryka, szczypiorek (50g),	Mini pizze z dodatkiem cukinii z serem i pomidorami (50g) 1,7, śliwka 1 szt., woda/ herbatka bez cukru do picia (150ml)	Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym (200ml) 9,	Kotlety jajeczne z pieca (60g) 1,3, ziemniaki puree (100g) 7, sałata lodowa z pomidorem i sosem jogurtowym (60g) 7, , woda niegazowana (150ml)	Śliwka (50g)
DIETA BEZMLECZNA		kakao na napoju sojowym 6, margaryna 100% roślinna, kostka tofu 6, reszta jw.	1,5 ser wegański do pizzy, reszta jw.	jw.	ziemniaki puree z margaryny 100% roślinnej i napoju sojowego 6, sałata lodowa z jogurtem kokosowym, reszta jw.	
czwartek	E [kcal]: 697.57 , B [g]: 23.58 , T [g]: 28.59 , W [g]: 90.26	Makaronowa zupa mleczna z bananem (150ml) 1,3,7, Pieczywo mieszane z masłem (20g/3g) 1,7, wędlina z indyka (10g), rzodkiewka - wiórki , pomidor (50g), Herbata z kwiatu lipy bez cukru (150ml)	Panna cotta z musem wiśniowym (90g) 7, wafel ryżowy / przedszkole - z czekoladą (1 szt.) 6, woda/ herbatka bez cukru do picia (150ml)	Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym (200ml) 9,	Medaliony z indyka w sosie własnym (50g) 7, ryż z oliwą (100g), buraczki na ciepło (60g) , woda niegazowana (150ml)	Gruszka (50g)
DIETA BEZMLECZNA		zupa na napoju owsianym 1,3, margaryna 100% roślinna, reszta jw.	panna cotta na napoju kokosowym, reszta jw	jw.	sos z dodatkiem śmietanki z soczewicy, reszta jw.	
piątek	E [kcal]: 725.64 , B [g]: 28.75 , T [g]: 31.69 , W [g]: 85.71	Kawa INKA na mleku z miodem (180ml) 1,7, Pieczywo mieszane z masłem (30g/4g) 1,7, ser żółty (10g) 7, jesienna sałatka warzywna (30g) 3,7,9,10, papryka, rukola (50g)	Domowa szarlotka (35g) 1,3,7, mix warzyw do chrupania (30g), woda/ herbatka bez cukru do picia (150ml)	Zupa krem z białych warzyw z dodatkiem gruszki z groszkiem ptyosiowym na wywarze mięsno-warzywnym (200ml) 1,3,9,	Klopsiki rybne (45g) 1,3,4, ziemniaki z koperkiem (100g), surówka coleslaw w sosie majonezowym (60g) 3,10, , woda niegazowana (150ml)	Mandarynka (50g)
DIETA BEZMLECZNA		inka na napoju sojowym 1,6, margaryna 100% roślinna, ser wegański, sałatka bez dodatku jogurtu 3,9,10, reszta jw.	2 szarlotka na cieście z olejem rzepakowym 1,3, reszta jw.	jw.	surówka z jogurtem kokosowym, 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