

JADŁOSPIS ŻŁOBEK				1-4.04 2024		
	Wartości odżywcze jadłospisu	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD		PODWIECZOREK
wtorek	E: 922.49 B: 43.3, T: 27.82, W: 130.11	Kakao na mleku słodzone miodem 220g (07) Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Kakao 16%, proszek, Miód pszczeli Pieczywo mieszane z masłem (40g/5g) 45g (01, 07) Chleb graham, Chleb pszenny, Masło ekstra Dżem 100% owoców 10g Dżem 100% z owoców brzoskwinia, Puszysty twarożek 20g (07) Ser twarogowy (twaróg) półtłusty, Śmietana 18% tłuszczu Słupki marchewki i kalarepy 50g Kalarepa, Marchew	Jabłko (50g)	Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym 250g (01, 03, 09) Woda, Pomidory krojone w puszcze lub kartoniku, Ryż biały, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, Seler korzeniowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Olej rzepakowy, Cebula	Chrupiący sznycel z kurczaka 60g (01, 03) Mięso z piersi kurczaka bez skóry, Jaja kurze całe, Olej rzepakowy, Bułka tarta pełnoziarnista, Mąka pszenna typ 500 Ziemniaki gotowane skropione oliwą 130g Ziemniaki, Oliwa z oliwek Surówka colesław z cukinią 70g (03, 07, 10) Kapusta biała, Kapusta czerwona, Marchew, Cebula, Jogurt typu greckiego, Cukinia, Cytryna, Majonez z olejem rzepakowym Woda niegazowana 200g Woda	Rogal pszenny 30g (01) Koktajl bananowo-jagodowy na maślanec 200g (07) Maślanka spożywcza 1,5% tłuszczu z wapniem, Banan, Jagody leśne (czarne jagody) mrożone, Mleko spożywcze 2% tłuszczu
		Kakao na napoju owsianym 1, margaryna 100% roślinna, reszta jw		jw.	jw	Koktajl na bazie jogurtu kokosowego 9, margaryna 100% roślinna, reszta jw.
środa	E: 996.47 B: 44, T: 37.65, W: 124.92	Ogórek świeży 47g, Rukola 3g Mleko na ciepło 220g (07) Mleko spożywcze 2% tłuszczu Pieczywo mieszane z masłem 34g (01, 07) Chleb pszenny, Chleb graham, Masło ekstra Parówka z szynki 30g Parówki z szynki Sos pomidorowy ala keczup 10g Pomidor, Cebula, Oliwa z oliwek, Czosnek	Melon (50g)	Zupa gołąbkowa z mięsem mielonym i ryżem na wywarze m-w 250g Woda, Kapusta biała, Wieprzowina łopatką, Cebula, Kurczak tuszka, Marchew, Ryż biały, Koncentrat pomidorowy 30%, Olej rzepakowy	Pierogi z serem 150g (01, 07) Mąka pszenna, typ 500, Ser twarogowy (twaróg) półtłusty, Woda, Masło ekstra, Olej rzepakowy Surówka z selera i brzoskwiń w sosie majonezowym 70g (03, 09, 10) Seler korzeniowy, Brzoskwinia w syropie, Majonez z olejem rzepakowym, Sok z cytryny Woda niegazowana 200g Woda	Pieczywo chrupkie 5 zbóż 5g (01, 11) Galaretka owocowa 150g Galaretka owocowa w proszku Woda niegazowana 200g Woda
		Napój sojowy 1,6, margaryna 100% roślinna, reszta jw		jw.	Surówka z jogurtem kokosowym, reszta jw.	jw.
czwartek	E: 950.46 B: 39.85, T: 31.39, W: 133.73,	Rzodkiewka 48g Szczypiorek 2g Płatki jaglane na mleku z truskawką 200g (07) Mleko spożywcze 2% tłuszczu, Płatki jaglane, Truskawki Pieczywo mieszane z masłem (30g/4g) 34g (01, 07) Chleb pszenny, Chleb żytni razowy, Masło ekstra Jajko na twardo 30g (03) Jaja kurze całe, gotowane Herbata owocowa 200g Herbata owocowa, napar bez cukru	Gruszka (50g)	Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym 250g (09, 10) Woda, Ziemniaki, Ogórek kiszony, Marchew, Pietruszka korzeń, Por, Seler korzeniowy, Olej rzepakowy, Pietruszka liście (natka pietruszki), Koper ogrodowy	Indyk w sosie śmietanowym 70g (01, 07, 09) Mięso z piersi indyka bez skóry, Śmietanka 30% tłuszczu, Woda, Olej rzepakowy, Pietruszka liście (natka pietruszki), Marchew, Seler korzeniowy, Pietruszka korzeń, Mąka pszenna typ 550, Czosnek Kasza gryczana skropiona oliwą 130g Woda, Kasza gryczana, Oliwa z oliwek Brokuł gotowany na parze z olejem 70g Brokuły, Olej rzepakowy Woda niegazowana 200g Woda	Chrupki kukurydziane 3g Budyń waniliowy 200g (07) Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Budyń w proszku np. WINIARY b/glutenowy Woda niegazowana 200g Woda
		Płatki na napoju migdałowym 1,8, margaryna 100% roślinna, reszta jw.		jw.	jw.	Budyń na napoju owsianym 6, reszta jw.

piątek	E: 927.25 B: 40.94, T: 34.54, W: 121.48	Pomidory koktajlowe 50g Kakao na mleku słodzone miodem 220g (07) Mleko spożywcze 2% tłuszczu, Kakao 16% proszek, Miód pszczeli Pieczywo mieszane z masłem (40g/5g) 45g (01, 07) Chleb graham, Chleb pszenny, Masło ekstra Polędwiczka z kurczaka z pieca 15g Mięso z piersi kurczaka bez skóry, Oliwa z oliwek, Czosnek Ser mozzarella 10g (07) Ser Mozzarella plaster	Banan (50g)	Grzanki z chleba 5g (01, 03) Krem marchewkowy na wywarze warzywnym 250g (09) Marchew, Woda, Ziemniaki, Cebula, Pietruszka, korzeń, Seler korzeniowy, Olej rzepakowy, Por, Czosnek	Paluszki rybne z miruny z pieca 70g (01, 03, 04) Miruna mrożona filet bez skóry, Jaja kurze całe, Płatki kukurydziane, Mąka pszenna typ 500, Olej rzepakowy, Sok z cytryny Ziemniaki gotowane skropione olejem 130g Ziemniaki, Olej rzepakowy Surówka z kiszonej kapusty z natką pietruszki i olejem 70g Kapusta kiszona, Marchew, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki) Woda niegazowana 200g Woda	Rzodkiewka 44g Sałata lodowa 5g Szczypiorek 1g Kajzerka z masłem 45g (01, 07) Bułka kajzerka, Masło ekstra Serek wiejski 30g (07) Serek twarogowy, ziarnisty Woda niegazowana 200g Woda
	DIETA BEZMLECZNA	Napój owsiany z miodem 6, margaryna 100% roślinna, ser gouda wegański, reszta jw.		jw.	jw.	Serek z tofu 6, 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 Łukasz Zawidzki