

JADŁOSPIS ŻŁOBEK				7-11.04 2024		
	Wartości odżywcze jadłospisu	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD		PODWIECZOREK
poniedziałek	E: 964.23 B: 44.53, T: 32.63, W: 132.51	Ogórek świeży 48g Sałata lodowa 2g Płatki owsiane na mleku z wiórkami gorzkiej czekolady 200g (01, 06, 07) Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki owsiane, Czekolada gorzka, 60-69% kakao Pieczycwo mieszane z masłem (30g/4g) 34g (01, 07) Chleb pszenny, Chleb żytni razowy, Masło ekstra Szynka krucha 15g Szynka krucha Herbata malinowa 200g Woda, Herbata malinowa	Jabłko (50g)	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami śmietanką na wywarze warz. 250g (07, 09) Woda, Ziemniaki, średnio, Fasola szparagowa, Fasolka szparagowa żółta, Marchew, Pietruszka korzeń, Por, Seler korzeniowy, Śmietana 18% tłuszczu, Pietruszka liście (natka pietruszki), Olej rzepakowy	Leczo z letnimi warzywami i kawałkami mięsa z szynki 180g Pomidory pelati, krojone, w puszcze , Wieprzowina, szynka surowa, Cukinia, Papryka zielona, Papryka czerwona, Papryka żółta, Woda, Koncentrat pomidorowy, 30%, Oliwa z oliwek, Cebula, Czosnek Kasza bulgur z olejem 130g (01) Woda, Kasza bulgur, Olej rzepakowy Jabłko 80g Jabłko Woda niegazowana 200g Woda	Biszkopty (ciastka) 10g (01, 03) Serek homogenizowany z kawałkami owoców 180g (07) Serek homogenizowany naturalny bez cukru, Piątnica, Truskawki, Maliny mrożone Woda niegazowana / herbata bez cukru 200g Woda
		Kakao na napoju owsianym 1, margaryna 100% roślinna, reszta jw		Zupa z jogurtem kokosowym, reszta jw.	jw	Koktajl na bazie jogurtu kokosowego 9, margaryna 100% roślinna, reszta jw.
wtorek	E: 965.81 B: 45.41, T: 33.56, W: 125.68	Pomidory koktajlowe 50g Mleko waniliowe - wyr.wł. 220g (07) Mleko spożywcze 2% tłuszczu, Vanilia ekstrakt Pieczycwo mieszane z masłem (40g/5g) 45g (01, 07) Chleb graham, Chleb pszenny, Masło ekstra Pasta z pieczonych warzyw 10g Marchew, Cukinia, Papryka czerwona, Oliwa z oliwek .Ser ementaler 15g (07) Ser żółty Emmentaler pełnotłusty	Pomarańcza (50g)	Zupa minestrone z fasolą i makaronem na wywarze warzywnym 250g (01, 03, 09) Woda, Kapusta biała, Makaron dwujajeczny, Pomidor, Cukinia, Marchew, Fasola biała z puszki, Papryka czerwona, Seler korzeniowy, Cebula, Pietruszka, korzeń, Por, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Czosnek	Nuggetsy domowe z kurczaka w kukurydzianej panierce 80g (01, 03, 07) Mięso z piersi kurczaka bez skóry, Mleko spożywcze 2% tłuszczu, Płatki kukurydziane, Mąka pszenna, typ 500, Jaja kurze całe, Olej rzepakowy Puree ziemniaczane z masłem 130g (07) Ziemniaki, Mleko spożywcze 2% tłuszczu, Masło ekstra Mizeria ze śmietaną 70g (07) Ogórek świeży, Śmietana 18% tłuszczu .Woda niegazowana 200g Woda	Chałka 30g (01, 03, 07) Mus wieloowocowy z dodatkiem jogurtu skyr 150g (07) Skyr naturalny jogurt typu islandzkiego, Banan, Maliny, Truskawki Woda niegazowana / herbata bez cukru 200g Woda
		Napój owsiany 6, margaryna 100% roślinna, ser gouda wegański, reszta jw		jw.	Napój owsiany, mizeria z jogurtem kokosowym, reszta jw.	jw.
środa	E: 941.33 B: 34.07, T: 42.34, W: 112.31	Jabłko 30g Kalarepa 20g Pieczycwo mieszane z masłem (40g/5g) 45g (01, 07) Chleb graham, Chleb pszenny, Masło ekstra Krem kakaowo-bananowy a la nutella 10g Banan, Kakao 16% proszek Serek śmietankowy 15g (07) Serek śmietankowy naturalny Kawa zbożowa Inka na mleku bez cukru 220g (01, 07) Mleko spożywcze 2% tłuszczu, Woda, Kawa INKA zbożowa	Banan (50g)	Zupa koperkowa zabieleną mlekiem z ziemniakami na wywarze warzywnym 250g (07, 09) Woda, Ziemniaki, średnio, Mleko spożywcze 2% tłuszczu, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, Seler korzeniowy, Koper ogrodowy, Masło ekstra, Pietruszka, liście (natka pietruszki)	Makaron z mięsem mielonym z indyka pod beszamelem 200g (01, 03, 07) Woda, Mleko spożywcze 2% tłuszczu, Mięso mielone z indyka Makaron pszenny dwujajeczny, Pomidor, Passata - przetarte pomidory, Ser żółty, Cukinia, Jaja kurze całe, Cebula, Olej rzepakowy, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Czosnek Buraczki na ciepło 70g Buraki, Jabłko, Cebula, Olej rzepakowy, Cukier, Cytryna Woda niegazowana 200g Woda	Salatka jarzynowa 60g (03, 09, 10) Marchew, Ogórek kiszony, Seler korzeniowy, Pietruszka, korzeń, Groszek zielony, konserwowy, Kukurydza konserwowa, Majonez z olejem rzepakowym Bułka grahamka z masłem 45g (01, 07) Bułka grahamka, Masło ekstra Woda niegazowana / herbata bez cukru 200g Woda

DIETA BEZMLECZNA		Kawa zbożowa na napoju migdałowym 1,8, margaryna 100% roślinna, reszta jw.		Zupa z napojem owsianym, margaryna 100% roślinna reszta jw.	jw.	Margaryna 100% roślinna, reszta jw.
czwartek	E: 978.59 B: 38.2, T: 34.58, W: 134.57	Pomidor 25g Papryka żółta 25g Kasza manna na mleku 180g (01, 07) Mleko spożywcze 2% tłuszczu, Kasza manna Mus z owoców leśnych 20g Maliny, Jagody leśne (czarne jagody), Borówka świeża Pieczywo mieszane z masłem (30g/4g) 34g (01, 07) Chleb żytni razowy, Chleb pszenny, Masło ekstra Schab gotowany wędlina 15g Schab gotowany Herbata rooibos 200g Herbata Rooibos, przygotowana bez cukru	Jabłko (50g)	Barszcz ukraiński z botwinką, fasolą, ziemniakami na wywarze m-w. 250g (07, 09) Woda, Kurczak tuszka, Ziemniaki, Botwina, Fasola biała z puszki, Marchew, Śmietana 18% tłuszczu, Pietruszka korzeń, Seler korzeniowy, Cebula, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Olej rzepakowy, Czosnek, Sok z cytryny	Kluski parowe/pampuchy 90g (01, 03, 07) Mąka pszenna typ 500, Masło ekstra, Jaja kurze całe, Cukier, Drożdże piekarskie prasowane sos jogurtowo-truskawkowy 60g (07) Jogurt naturalny 2% tłuszczu, Truskawki Surówka z marchewki i brzoskwini 70g Marchew, Brzoskwinia w syropie, Olej rzepakowy, Sok z cytryny Woda niegazowana 200g Woda	Racuchy 100g (01,03,07) Mąka pszenna, jaja,mleko, drożdże,olej rzepakowy Mus jabłkowo - jogurtowy 15g (07) Mus jabłkowy, jogurt naturalny Woda niegazowana / herbata bez cukru 200g Woda
		DIETA BEZMLECZNA		Napój owsiany z miodem 6, margaryna 100% roślinna, ser gouda wegański, reszta jw.	Zupa z napojem owsianym, reszta jw.	Jogurt kokosowy, margaryna 100% roślinna, reszta jw.
piątek	E: 984.71 B: 43.13, T: 41.48, W: 117.28	Rzodkiewka 50g Pieczywo mieszane z masłem (40g/5g) 45g (01, 07) Chleb graham, Chleb pszenny, Masło ekstra Omlet domowy 50g (01, 03, 07) Jaja kurze całe, Mąka pszenna typ 500, Masło ekstra Kakao na mleku z dodatkiem mleczka kokosowego 220g (07, 08) Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Mleko (mleczko) kokosowe (17-21% tłuszczu), Kakao 16%, proszek	Gruszka (50g)	Kremowa zupa paprykowo pomidorowa na wywarze warzywnym 250g (09) Pomidory krojone w puszcze lub kartoniku, Papryka czerwona, Woda, Marchew, Pietruszka, korzeń, Cebula, Seler korzeniowy, Por, Olej rzepakowy, Czosnek Grzanki 10g (01) Chleb żytni razowy, Olej rzepakowy	Ryba pieczona morszczuk 60g (01, 03, 04) Morszczuk mrożony filet bez skóry, Ziemniaki, Jaja kurze całe, Kasza manna, Mąka pszenna, typ 500, Pietruszka liście (natka pietruszki), Sok z cytryny Sos cytrynowy 30g (01, 07) Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Sok z cytryny, Olej rzepakowy, Mąka pszenna, typ 500 Ziemniaki gotowane z masłem i koperkiem 130g (07) Ziemniaki, Masło ekstra, Koper ogrodowy Warzywa na parze z oliwą 70g Marchew, Cukinia, Papryka czerwona, Oliwa z oliwek Woda niegazowana 200g Woda	Tosty razowe z szynką i serem 63g (01, 06, 07, 09) Chleb żytni tostowy, Szynka kanapkowa, Ser żółty Gouda tłusty, Masło ekstra Woda niegazowana / herbata bez cukru 200g Woda
		DIETA BEZMLECZNA		Napój owsiany z mleczkiem kokosowym 6, margaryna 100% roślinna, reszta jw.	jw.	margaryna 100% roślinna , resztajw.
^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. 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