

JADŁOSPIS ŻŁOBEK				22-25.04 2024		
	Wartości odżywcze jadłospisu	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD		PODWIECZOREK
wtorek	E: 971.03 B: 37.41, T: 35.41, W: 133.2	Ogórek świeży 50g Owsianka na mleku z czerwoną porzeczką 200g (01, 07) Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki owsiane, Porzeczki czerwone Pieczywo mieszane z masłem (30g/4g) 34g (01, 07) Chleb pszenny, Chleb żytni razowy, Masło ekstra Ser salami 15g (07) Ser żółty salami Herbata z kwiatu lipy 200g Herbata z kwiatu lipy, napar przygotowany bez cukru	Warzywka do chrupania 50g Papryka czerwona, Ogórek świeży, Marchew, Rzodkiewka	Zupa kalafiorowa z ryżem i natką pietruszki na wywarze warzywnym 250g (09) Woda, Kalafior, Ryż biały, Marchew, Pietruszka, korzeń, Seler korzeniowy, Por, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Olej rzepakowy	Szynka duszona w sosie własnym 80g (01) Wieprzowina, szynka surowa, Woda, Cebula, Olej rzepakowy, Mąka pszenna typ 500, Czosnek Kasza jęczmienna z oliwą 130g (01) Woda, Kasza jęczmienna, perłowa, Oliwa z oliwek Surówka z buraków z cebulką 70g Buraki, Cebula, Olej rzepakowy, Sok z cytryny Woda niegazowana 200g Woda	Ciasto pełnoziarniste ucierane z owocem 60g (01, 03, 07) Jaja kurze całe, Masło ekstra, Wiśnie bez pestek, mrożone, Mąka pszenna typ 500, Mąka ziemniaczana, Cukier, Mąka pszenna pełnoziarnista, Truskawki mrożone, Jagody leśne (czarne jagody) mrożone, Cukier waniliowy, Proszek do pieczenia Woda niegazowana / herbata bez cukru 200g Woda
		Owsianka na napoju owsianym 6, margaryna 100% roślinna, ser gouda wegański, reszta jw		jw.	jw.	Wafle ryżowe zamiast ciasta, reszta jw.
środa	E: 930.24 B: 42.12, T: 39.46, W: 107.59	Pomidor 48g Kielki - różne rodzaje 2g Mleko z miodem 220g (07) Mleko spożywcze 2% tłuszczu, Miód pszczeli Pieczywo mieszane z masłem (40g/5g) 45g (01, 07) Chleb graham, Chleb pszenny, Masło ekstra Pasta brokułowa z serkiem feta 10g (07) Brokuły, Ser typu Feta, Jogurt typu greckiego, Czosnek Szynka swojska 15g Szynka swojska	Banan (50g)	Kapuśniak z kapusty z ziemn., mięskiem i ziołami na w.mięs-war 250g (09) Woda, Ziemniaki, Kapusta biała, Kurczak tuszka, Mięso z piersi kurczaka bez skóry, Marchew, Przecier pomidorowy, Olej rzepakowy, Pietruszka korzeń, Por, Seler korzeniowy, Cebula, Pietruszka liście (natka pietruszki), Rozmaryn, Tymianek	Naleśniki tradycyjne smażone bez tłuszczu 120g (01, 03, 07) Mleko spożywcze 2% tłuszczu, Woda, Jaja kurze całe, Mąka pszenna typ 500, Olej rzepakowy, Mąka pszenna pełnoziarnista, Cukier Twarożek z rodzynkami 60g (07) Ser twarogowy (twaróg) półtłusty, Śmietana 18% tłuszczu, Jagody leśne (czarne jagody) Surówka z jabłka i marchewki 70g Marchewka, Jabłko, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Olej rzepakowy, Sok z cytryny Woda niegazowana 200g Woda	Ogórek świeży 50g Bułka grahamka z masłem 45g (01, 07) Bułka grahamka, Masło ekstra Paszтет drobiowy 20g (01, 03, 09) Paszтет drobiowy Woda niegazowana / herbata bez cukru 200g Woda
		Napój owsiany z miodem 6, margaryna 100% roślinna, jogurt kokosowy, tofu, reszta jw.		jw.	Napój owsiany, reszta jw.	Margaryna 100% roślinna, reszta jw.
czwartek	E: 958.15 B: 38.12, T: 35.9, W: 127.52	Zupa mleczna z makaronem 200g (01, 03, 07) Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Woda, Makaron dwujajeczny Pieczywo mieszane z masłem 45g (01, 07) Chleb żytni razowy, Chleb pszenny, Masło ekstra Pasta jajeczna 31g (03, 10) Jaja kurze całe, Majonez z olejem rzepakowym Mix warzyw do kanapek 51g Rzodkiewka, Ogórek świeży, Pomidor, Papryka czerwona Herbata rooibos 200g Herbata Rooibos, przygotowana bez cukru	Misa owoców 50g Banan, Jabłko, Gruszka, Kiwi, Winogrona	Krem brokułowo-szpinakowy na wywarze warzywnym 250g (09) Woda, Ziemniaki, Brokuły, Szpinak, Pietruszka korzeń, Marchew, Seler korzeniowy, Olej rzepakowy, Por, Pietruszka liście (natka pietruszki) Grzanki 10g (01) Chleb żytni razowy, Olej rzepakowy	Udziec z kurczaka w marynacie miodowo-musztardowej 60g (10) Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Miód pszczeli, Musztarda, Olej rzepakowy Puree ziemniaczane z masłem 130g (07) Ziemniaki, Mleko spożywcze 2% tłuszczu, Masło ekstra Fasolka szparagowa gotowana 71g Fasola szparagowa, Olej rzepakowy Woda niegazowana 200g Woda	Dżem z czarnych porzeczek niskosłodzony 10g Bajgiel 30g Bajgiel z sezamem Mleko z czekoladową nutką 120g (06, 07) Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Czekolada gorzka, 70-85% kakao
		Napój owsiany 6, margaryna 100% roślinna, reszta jw.		jw.	Napój owsiany 6, reszta jw.	Napój owsiany 6, reszta jw.

piątek	E: 910.16 B: 36.64, T: 34.26, W: 121.26	Papryka czerwona 25g Papryka żółta 25g Bawarka z cynamonem 220g (07) Mleko spożywcze 2% tłuszczu, Herbata czarna napar bez cukru, Cynamon w proszku Pieczewo mieszane z masłem (40g/5g) 45g (01, 07) Chleb graham, Chleb pszenny, Masło ekstra Hummus naturalny 10g (11) Cieciora surowa (ciecierzyca), Masło (pasta) sezamowe, Woda, Sok z cytryny, Czosnek Szynka z kurczaka 15g Szynka delikatesowa z kurczaka	Pomarańcza (50g)	Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze warzywnym 250g (09) Woda, Buraki, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka korzeń, Por, Seler korzeniowy, Olej rzepakowy, Cebula, Pietruszka liście (natka pietruszki), Czosnek, Sok z cytryny	Risotto z marchewką, groszkiem i pieczoną polędwicą z mintaja 200g (04) Woda, Polędwica z mintaja bez skóry, Ryż biały, Groszek zielony mrożony, Cebula, Oliwa z oliwek, Czosnek Marchew z oliwą 71g Marchewka, Oliwa z oliwek Woda niegazowana 200g Woda	Jogurtowa fantazja a la monte z kruszonymi herbatnikami 170g (01, 03, 07, 08) Jogurt naturalny gęsty np. Bakoma 2,8% tłuszczu, Banan, Herbatniki, Mączka chleba świętojańskiego (Karob), Waniilia ekstrakt Woda niegazowana / herbata bez cukru 200g Woda
	DIETA BEZMLECZNA	Kawa na napoju owsianym 6, margaryna 100% roślinna, tofu zamiast twarogu, reszta jw.		jw.	jw.	Jogurt kokosowy, 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. 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