

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLE				28-30.04 2024		
	Wartości odżywcze jadłospisu	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD		PODWIECZOREK
poniedziałek	E: 996.99 B: 40.9, T: 32.64, W: 142.62	Papryka czerwona 30g Papryka żółta 20g Płatki kukurydżiane na mleku 217g (07) Mleko spożywcze 2% tłuszczu, Płatki kukurydżiane, Pieczywo mieszane z masłem (30g/4g) 34g (01, 07) Chleb pszenny, Chleb żytni razowy, Masło ekstra Ser żółty 15g (07) Ser żółty Herbata melisa z wiśnią 200g Woda, Herbata melisa z wiśnią	Jabłko 50g	Krupnik jaglany z natką pietruszki na wywarze warzywnym 250g (09) Woda, Ziemniaki, Kasza jaglana, Marchew, Pietruszka korzeń, Seler korzeniowy, Cebula, Pietruszka liście (natka pietruszki), Olej rzepakowy	Makaron w sosie bolognese z mięsem wieprzowym, pomidorami i marchewką 250g (01, 03) Woda, Pomidory pelati krojone w puszcze , Makaron dwujajeczny, Wieprzowina karkówka, Wieprzowina szynka surowa, Marchew, Cebula, Olej rzepakowy, Przecier pomidorowy, Mąka ziemniaczana, Bazylia, świeża, Czosnek Ogórek kiszony krojony 70g Ogórek kiszony Woda niegazowana 200g Woda	Bagietka wieloziarnista z masłem 45g (01, 07) Bagietka wieloziarnista, Masło ekstra Polędwica z indyka 20g Polędwica z indyka Woda niegazowana / herbata bez cukru 200g Woda
		DIETA BEZMLECZNA		Płatki na napoju owsianym 6, margaryna 100% roślinna, ser gouda wegański, reszta jw	jw.	jw.
wtorek	E: 910.71 B: 39.22, T: 29.61, W: 127.57	Papryka czerwona 48g Szcypiorek 2g Kakao na mleku 220g (07) Mleko spożywcze 2% tłuszczu, Kakao 16% proszek Pieczywo mieszane z masłem (40g/5g) 45g (01, 07) Chleb pszenny, Chleb graham, Masło ekstra Szynka z indyka 15g Szynka z indyka Serek bieluch 10g (07) Serek naturalny Bieluch	Mandarynka (50g)	Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym 250g (01, 03, 09) Woda, Pomidory krojone w puszcze lub kartoniku, Makaron dwujajeczny, Marchew, Pietruszka korzeń, Por, Seler korzeniowy, Pietruszka liście (natka pietruszki), Olej rzepakowy, Cebula	Kotlet pożarski w tradycyjnej panierce 60g (01, 03, 07) Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Bułka tarta, Bułka kajzerka, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Jaja kurze całe, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki) Ziemniaki gotowane skropione olejem 130g Ziemniaki, Olej rzepakowy Mizeria z jogurtem i szczypiorkiem 70g (07) Ogórek świeży, Jogurt naturalny 2% tłuszczu, Olej rzepakowy, Szcypiorek Woda niegazowana 200g Woda	Koktajl bananowo-truskawkowy na maślanie 200g (07) Banan, Maślanka spożywcza 1,5% tłuszczu z wapniem, Mleko spożywcze 2% tłuszczu, Truskawki Chałka maślana 30g (01, 03, 07) Chałka
		DIETA BEZMLECZNA		Napój owsiany 06, margaryna 100% roślinna, tofu, reszta jw.	jw.	Jogurt kokosowy, reszta jw.
Środa	E [kcal]: 959.85 , B [g]: 41.82 , T [g]: 35.74 , W [g]: 122.14	Papryka, rukola (50g) Kawa INKA na mleku z wanilią 220ml (01,07) Mleko spożywcze 2% tłuszczu, Woda, Kawa Inka zbożowa Pieczywo mieszane z masłem (40g/5g) 45g (01,07) Chleb pszenny, Chleb graham, Masło ekstra Parówki z szynki (30g) Parówki z szynki Domowy sos pomidorowy a’la keczup (10g) Pomidor, Cebula, Oliwa z oliwek, Czosnek	Banan (50g)	Rosół z makaronem na wywarze mięsno-warzywnym z makaronem 250ml (01,03,09) Woda, Makaron dwujajeczny, Marchew, Mięso z udką kurczaka bez skóry, Pietruszka korzeń, Seler korzeniowy, Cebula, Pietruszka liście (natka pietruszki), Olej rzepakowy	Kotlet mielony drobiowy z pieca 60g (1,3) Puree ziemniaczane z masłem 130g (07) Ziemniaki, Mleko spożywcze 2% tłuszczu, Masło ekstra Surówka z kapusty kiszonej i marchewki z olejem (70g) Kapusta kiszona, Marchew, Olej rzepakowy, Pietruszka liście (natka pietruszki) Woda niegazowana 200g Woda	Ciasto marchewkowe 30g (1,3) Jaja kurze, Cynamon w proszku, Cukier, Olej rzepakowy, Soda, Marchew, Mąka pszenna typ 550, Proszek do pieczenia, Cukier waniliowy Domowe mleko czekoladowe z miodem 120ml (6,7) Mleko spożywcze 2% tłuszczu, Czekolada gorzka, Miód pszczeli
		DIETA BEZMLECZNA		Kawa inka na napoju owsianym 06, margaryna 100% roślinna, reszta jw	jw.	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