

JADŁOSPIS ŻŁOBEK				16-20.12 2024		
	Wartości odżywcze jadłospisu	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD		PODWIECZOREK
poniedziałek	E [kcal]: 904.7 , B [g]: 34.96 , T [g]: 33.4 , W [g]: 121.78	Kawa INKA na mleku (220ml) 1,7, Pieczywo mieszane z masłem (40g/5g) 1,7, serek wiejski (20g) 7, dżem truskawkowy 100% (15g), pomidorki koktajlowe (50g),	Jabłko (50g)	Zupa krem koperkowo-ziemniaczany na wywarze warzywnym z groszkiem ptysiowym (250ml) 1,3,9,	Gulasz z udźca z indyka z dynią (130g), ryż z oliwą (130g), ogórek kiszony (70g), , woda niegazowana (200ml)	Zakręcona tortilla pełnoziarnista z serem naturalnym, szynka, sałata masłowa, papryka (80g) 1,7, kiwi (1/2 szt.), woda/ herbatka bez cukru do picia (200ml)
DIETA BEZMLECZNA		Inka na napoju sojowym 6, margaryna 100% roślinna, twarożek z tofu 6, reszta jw.		jw	jw.	Tortilla z hummusem, szynką i warzywami jw. 1,11, kiwi jw.,
wtorek	E [kcal]: 987.27 , B [g]: 42.9 , T [g]: 41.17 , W [g]: 117.72	Owsianka na mleku z musem z owoców leśnych (200ml) 1,7, Pieczywo mieszane z masłem (30g/4g) 1,7, jajeczne talarki (30g) 3, kolorowa papryka (50g), Herbata melisa bez cukru (200ml)	Banan (50g)	Zupa gołąbkowa z ryżem na wywarze mięsno-warzywnym (250ml),	Kotlety jajeczne z pieca (70g) 1,3, ziemniaki puree (130g) 7, sałata lodowa z pomidorem i sosem jogurtowym (70g) 7, , woda niegazowana (200ml)	Placki ziemniaczane z wiórkami marchewki (100g) 1,3, sos jogurtowo-koperkowy (15g) 7, woda/ herbatka bez cukru do picia (200ml)
DIETA BEZMLECZNA		Owsianka na napoju migdałowym 1,8, margaryna 100% roślinna, reszta jw.		jw.	Ziemniaki puree z margaryny 100% roślinnej i napoju sojowego 6, sałata lodowa z jogurtem kokosowym, reszta jw.	Sos kokosowo-koperkowy, reszta jw.
Środa	E [kcal]: 945.05 , B [g]: 39.18 , T [g]: 39.16 , W [g]: 117.3	Mleko z miodem na ciepło (220ml) 7, Pieczywo mieszane z masłem (40g/5g) 1,7, kiełbaska drobiowa (30g), domowy sos pomidorowy ala ketchup (10g), rzodkiewka, ogórek kiszony - wiórki (50g),	Jabłko (50g)	Zupa kalafiorowa z makaronem mini na wywarze warzywnym (250ml) 1,3,9,	Mięso z ud z kurczaka w ziołowej marynacie z pieca (50g), ziemniaki puree (130g) 7, surówka z kiszzonej kapusty z natką pietruszki (70g), kompot wieloowocowy bez cukru (200ml)	Kokosowy grysik na mleku (150ml) 1,7, mus z truskawek (30g), wafel ryżowy (1 szt.), woda/ herbatka bez cukru do picia (200ml)
DIETA BEZMLECZNA		Napój sojowy z miodem 6, margaryna 100% roślinna, reszta jw.		jw.	Ziemniaki puree z margaryny 100% roślinnej i napoju sojowego 6, reszta jw.	Grysik na napoju kokosowo-sojowym 1,6, reszta jw.
czwartek	E [kcal]: 913.07 , B [g]: 41.09 , T [g]: 34.05 , W [g]: 119.08	Bawarka na mleku (220ml) 7, Bagietka wieloziarnista z masłem (40g/5g) 1,7, szynka delikatesowa z kurczaka (15g), pasta z jajeczna z dorszem pieczonym i jogurtem (10g) 3,4,7, pomidor (50g)	Gruszka (50g)	Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym (250ml) 9	Pulpecik wieprzowy w sosie pomidorowym (100g) 1,3,7, kasza bulgur z olejem (130g) 1, fasolka szparagowa gotowana na parze (70g), woda niegazowana (200ml)	Talerzyk sezonowych owoców (100g), kakao (180ml) 7,
DIETA BEZMLECZNA		Bawarka na napoju owsianym 1, margaryna 100% roślinna, pasta z dodatkiem jogurtu kokosowego 3,4, reszta jw.		jw.	Sos z dodatkiem śmietanki sojowej 6, reszta jw.	Talerzyk sezonowych owoców (100g), kakao (180ml) 7,
piątek	E [kcal]: 985.97 , B [g]: 36.62 , T [g]: 29.93 , W [g]: 147.87	Płatki kukurydziane na mleku z dodatkiem suszonych owoców (200ml) 7,12, Pieczywo mieszane z masłem (30g/4g) 1,7, serek bieluch (20g) 7, ogórek, roszonek (50g) Herbata rooibos bez cukru (200ml)	Mandarynka (50g)	Rosół z makaronem i natką pietruszki (250ml) 1,3,9,	Chrupiące paluszki rybne z miruny (70g) 1,3,4,10, ziemniaki z koperkiem (130g), marchew mini z oliwą i sezamem (70g) 11, , woda niegazowana (200ml)	Agrestowa galaretka (100g) 7, banan 1/3 szt., chrupki kukurydziane (3g), woda/ herbatka bez cukru do picia (200ml)
DIETA BEZMLECZNA		Płatki na napoju sojowym 6, margaryna 100% roślinna, pasta groszkowa, reszta jw.		jw.	jw.	Galaretka na napoju migdałowym 8, 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 średnia ważona 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