

JADŁOSPIS ŻŁOBEK				9-13.12 2024		
	Wartości odżywcze jadłospisu	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD		PODWIECZOREK
poniedziałek	E [kcal]: 971.01 , B [g]: 37.56 , T [g]: 35.39 , W [g]: 132.75	pudding ryżowy na mleku z jagodami (200ml) 7, Pieczywo mieszane z masłem (30g/4g) 1,7, twarożek ze śmietanką i wiórkami rzodkiewki (20g) 7, kolorowa papryka, ogórek (50g), Herbata biała bez cukru (200ml)	Jabłko (50g)	Wielowarzywna zupa z jesiennych warzyw z ziemniakami na wywarze warzywnym (250ml) 9,	Spaghetti bolognese z mięsem mieszanym (250g) 1,3, marchewka z groszkiem i oliwą (70g) , woda niegazowana (200ml)	Budyń czekoladowy bez cukru (150ml) 7, z częstkami bananów (1/3szt.), herbatnik mini zoo (1 szt.) 1, woda/ herbatka bez cukru do picia (200ml)
DIETA BEZMLECZNA		Pudding na napoju owsianym 1, margaryna 100% roślinna, pasta słonecznikowa, reszta jw.		jw	jw.	Budyń na bazie napoju sojowego 6, reszta jw
wtorek	E [kcal]: 937.57 , B [g]: 39.11 , T [g]: 38.23 , W [g]: 115.5	Kawa INKA na mleku z migdałową nutką (220ml) 1,7,8, Pieczywo mieszane z masłem (40g/5g) 1,7, puszysty omlet jajeczny (40g) 1,3, pomidorki koktajlowe (50g),	Banan (50g)	Zupa krem dyniowy z grzankami na wywarze warzywnym (250ml) 1,9,	Nuggetsy z kurczaka (70g) 1,3,7, ziemniaki z koperkiem (130g), surówka z buraków (70g), woda niegazowana (200ml)	Serek homogenizowany (100g) 7, mus jabłkowo-morelowy (50ml), wafel wasa (1 szt.) 1 woda/ herbatka bez cukru do picia (200ml)
DIETA BEZMLECZNA		Inka na napoju migdałowym 1,8, margaryna 100% roślinna, reszta jw.		jw.	Nuggetsy z dodatkiem napoju owsianego 1,3, reszta jw.	Jogurt kokosowy, reszta jw.
środa	E [kcal]: 923.59 , B [g]: 41.86 , T [g]: 36.58 , W [g]: 113.38	Mleko na ciepło (220ml) 7, Pieczywo mieszane z masłem (40g/5g) 1,7, szynka krucha (15g), pasta z pieczonych warzyw i soczewicy (10g) 9, ogórek kiszony (50g)	Gruszka (50g)	Zupa fasolowa z ziemniakami na wywarze warzywnym (250ml) 9,	Naleśniki z twarożkiem i dżemem czoko-śliwka (180g) 1,3,7, papryka, kalarepa, marchewka do chrupania (70g), woda niegazowana (200ml)	Bagietka pszenna z masłem (40/5g) 1,7 i pastą jajeczną ze szczypiorkiem (30g) 3,7 oraz rzodkiewką i sałata lodową (40g), woda/ herbatka bez cukru do picia (200ml)
DIETA BEZMLECZNA		Napój sojowy 6, margaryna 100% roślinna, reszta jw		jw.	Naleśniki z napojem sojowym 1,3,6, twarożek z tofu 6, reszta jw.	Margaryna 100% roślinna, pasta jajeczna z jogurtem sojowym 3,6, reszta jw.
czwartek	E [kcal]: 990.44 , B [g]: 38.61 , T [g]: 35.71 , W [g]: 137.74	Mix płatków wielozbożowych na mleku z gruszką (200ml) 1,7, Pieczywo mieszane z masłem (30g/4g) 1,7, ser gouda (15g) 7, papryka, roszonek (50g), Herbata z kwiatu lipy bez cukru (200ml)	Jabłko (50g)	Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym (250ml) 1,3,9,	Eskalopki z indyka w sosie porowym (100g) 1,7,9, kasza jęczmienna (130g) 1, kapusta modra na ciepło (70g) , kompot wieloowocowy bez cukru (200ml)	Tosty francuskie w ziarnistej panierce (50g) 1,3,7, miód (3g), owoc do chrupania (50g), woda/ herbatka bez cukru do picia (200ml)
DIETA BEZMLECZNA		Płatki na napoju kokosowo-sojowym 1,6, margaryna 100% roślinna, ser wegański, reszta jw.		jw.	Sos na bazie śmietanki z soczewicy 1,9, reszta jw	Tost francuski z napojem owsianym 1,3, reszta jw.
piątek	E [kcal]: 965.81 , B [g]: 39.33 , T [g]: 37.39 , W [g]: 123.29	Kakao naturalne na mleku z cynamonem (220ml) 7, Kajzerka z masłem (40g/5g) 1,7, kurczak maślany (15g) 7,10, hummus paprykowy (10g) 11, ogórek, sałata lodowa (50g),	Mandarynka (50g)	Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze warzywnym (250ml) 9,	Kotlety rybne z miruny z dodatkiem mozzarelli z pieca (70g) 1,3,4,7, sos cytrynowy (15ml) 1,7, ryż parboiled z oliwą (130g), brokuł, kalafior, dynia na parze z oliwą (70g) , woda niegazowana (200ml)	Gofry twarogowe z jagodami (100g) 1,3,7, warzywka do chrupania (40g), woda/ herbatka bez cukru do picia (200ml)
DIETA BEZMLECZNA		Kakao na napoju owsianym 1, margaryna 100% roślinna, wędlina z kurczaka, reszta jw		jw.	Kotleciki z dodatkiem sera wegańskiego 1,3,4, sos na bazie śmietanki sojowej 6, reszta jw.	Placuszki z tofu i jogurtem kokosowym 1,3,6, 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 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