

JADŁOSPIS ŻŁOBEK		20.03.-24.03.2023			MIESIĄC: kapusty, koperku i kiwi	
	Wartości odżywcze jadłospisu	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	PODWIECZOREK	
poniedziałek	E [kcal]: 769.97 , B [g]: 33 , T [g]: 24.57 , W [g]: 111.01	Mleko na ciepło (150ml) 7, Chleb słonecznikowy z masłem ekstra (30g/4g) 1,7,szynka krucha (15g), pomidor (30g)	banan (1/3szt.)	Zupa kalafiorowa z kolorowym makaronem na wywarze warzywnym (200ml) 1,3,9,	Gulasz wieprzowy z warzywami (100g) 1, kasza gryczana z olejem (100g), ogórek kiszony (60g), kompot z owoców mieszanych – wyr. wł. (150ml)	Koktajl z owoców lasu na mleku (120ml) 7, chałka z masłem ekstra (20g/3g) 1,3,7, -
Wtorek	PIERWSZY DZIEŃ WIOSNY E[kcal]: 790.45 , B [g]: 30.85 , T [g]: 31.39 , W [g]: 103.1	Płatki owsiane na mleku z gorzką czekoladą i gruszką (150ml) 1,6,7, Chleb graham z masłem ekstra (20g/3g) 1,7,serek homogenizowany (10g) 7, masło orzechowe (10g) 5,8, wiórki marchewki (30g) Herbata miętowa bez cukru (150ml)	kiwi (1/2szt.)	Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym (200ml) 9,	Paluszki z kurczaka w kukurydzianej panierce z wiórkami sera z pieca (60g) 3, ziemniaki z koperkiem (100g), wiosenna surówka z białej kapusty, papryki i szczypiorku (60g), woda niegazowana (150ml)	Ciasto jogurtowe z dodatkiem mąki pełnoziarnistej (30g) 1,3,7, banan (1/4szt.) Herbata z czystką bez cukru (150ml) na jogurtowe czyste na jogurtowe czyste
środa	E [kcal]: 790.45 , B [g]: 30.85 , T [g]: 31.39 , W [g]: 103.1	Kawa INKA na mleku (150ml) 1,7, Chleb orkiszowy z masłem ekstra (30g/4g) 1,7,jajecznicza na maselku (30g) 3,7, wiórki kalarepy (30g)	mandarynka (1szt.)	Barszcz biały z delikatną kielbaską drobiową i ziemniakami oraz majerankiem na wywarze mięsno-warzywnym (200ml) 1,7,9,10,	Racuchy drożdżowe z jabłkiem (100g) 1,3,7, dip jogurtowo-śmietankowy (30ml) 7, surówka z marchewki z sokiem z cytryny (40g), woda niegazowana (150ml)	Ślimaczkę z ciasta francuskiego z szynką, serem i pomidorami (30g) 1,7, papryka do chrupania (30g), Herbata melisa bez cukru (150ml)
Czwartek	E [kcal]: 736.18 , B [g]: 30.27 , T [g]: 20.3 , W [g]: 114.08	Płatki kukurydziane na mleku z bananem (150ml) 7, Bagietka wieloziarnista z masłem ekstra (20g/3g) 1,7,szynka miodowa (15g), ogórek świeży (30g) Herbata z kwiatu lipy bez cukru (150ml)	gruszka (50g)	Zupa krem ziemniaczano-czosnkowy z grzankami z chleba żytniego razowego na wywarze warzywnym (180g) 1,9,	Kawałki z udźca z indyka duszone z pomidorami i papryką (80g), ryż basmati z oliwą (100g), fasolka szparagowa na parze (60g), kompot z owoców mieszanych – wyr. wł. (150ml)	Kasza manna na mleku z malinami (150ml) 1,7, Herbata z pokrzywy bez cukru (150ml)
piątek	E [kcal]: 764.68 , B [g]: 27.85 , T [g]: 32.13 , W [g]: 96.57	Kakao naturalne na mleku z cynamonem (150ml) 7, Chleb pszenno-żytni z masłem ekstra (30g/4g) 1,7,serek śmietankowy naturalny (20g) 7, kolorowa papryka (żółta, czerwona) (30g)	jabłko (1/2szt.)	Zupa ogórkowa z ryżem na wywarze warzywnym (200ml) 9,	Smażone kotleciki rybne z dorsza z marchewką i natką pietruszki (60g) 1,3,4, puree ziemniaczane z maselkiem (100g) 7, kapusta modra na ciepło (60g), woda niegazowana (150ml)	Mini pizza z dodatkiem mąki pełnoziarnistej z wiórkami kukurzyki, serem mozzarella i pomidorami (60g) 7, sos pomidorowy (20ml) Herbata ziołowa bez cukru (150ml)

Liczba 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 dla grupy wiekowej 1-3 lat, E-energia, B-białko, T-tłuszcz, W-węglowodany org.



Jadłospis przygotowany przez: DIET4KIDS dietetyk dziecięcy Monika Zaremba-Dragan dla EFEKT catering