

JADŁOSPIS ŻŁOBEK		15-19.04.2024			MIESIĄC: botwinki, rzodkiewki, sałaty masłowej, natki pietruszki	
	Wartości odżywcze jadłospisu	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	PODWIECZOREK	
poniedziałek	E [kcal]: 732.48 , B [g]: 28.22 , T [g]: 30.11 , W [g]: 91.69	Mleko z miodem (150ml) 7, Bułka wieloziarnista z masłem ekstra (30g/4g) 1,7, szynka z udźca z indyka (15g), ogórek, rzeżucha (30g),	wingrona ćwiartki (50g)	Zupa brokułowa z ziemniakami na wywarze warzywnym (200ml) 9,	Risotto bardzo wiosenne z zielonym groszkiem, mięskiem wieprzowym (150g) 7,8,9, marchew mini z oliwą (60g), , kompot z owoców mieszanych – wyr. wł. (150ml)	Gofry z kaszy manny z serkiem śmietankowym (1/2 szt./20g) 1,3,7, misa krojonych owoców (kiwi, banan, brzoskwinia) (50g), Herbata malinowa bez cukru (150ml)
Wtorek	E [kcal]: 821.63 , B [g]: 31.64 , T [g]: 36.78 , W [g]: 97.9	Płatki kukurydziane na mleku z mango (150ml) 7, Chleb orkiszowy z masłem ekstra (20g/3g) 1,7, sałatka jarzynowa (marchew, seler, pietruszka) (30g) 3,9,10, kolorowa papryka - żółta, czerwona i zielona (30g), Herbata jaśminowa bez cukru (150ml)	banan (1/3szt.)	Zupa krem z białych warzyw z grzankami (pietruszka, pasternak, kalarepa, kalafior) na wywarze mięsno-warzywnym (200ml) 1,9,	Jajko gotowane w sosie pomidorowym (1 szt/30ml) 1,3,9, pieczone ziemniaczki z oliwą (100g), surówka z białej kapusty z koperkiem i oliwą (60g), woda niegazowana (150ml)	Domowy serek kokosowo-malinowy (100g) 7, wafel ryżowy (1 szt.), gruszka (30g), Herbata z kwiatu lipy bez cukru (150ml)
środa	E [kcal]: 782.34 , B [g]: 28.1 , T [g]: 26.08 , W [g]: 115.14	Kakao na mleku z dodatkiem mleczka kokosowego (150ml) 7, Chleb graham z masłem ekstra (30g/4g) 1,7, ser żółty (15g) 7, ogórek kiszony (30g),	ananas, jabłko (50g)	Łagodna zupa meksykańska z mięsem mielonym, papryką, fasolą i kukurydzą i ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (200ml) 9,	Puszyste placuszki drożdżowe z syropem klonowym (80g/10ml) 1,3,7, sałatka owocowa (jabłko, banan, winogrona, pomarańcza) z dressingiem cytrynowym (60g), , woda niegazowana (150ml)	Bułka grahamka z masłem (30g/g) 1,7, wegetariańskim pasztetem z fasoli (15g) 10, pomidor (30g), Herbata z owoców leśnych bez cukru (150ml)
Czwartek	E [kcal]: 804.64 , B [g]: 30.02 , T [g]: 27.03 , W [g]: 115.29	Kawa Inka na mleku z przyprawą korzenną (150ml) 1,7, Chałka z masłem (30g/4g) 1,3,7, kostka twarogu tłustego (10g) 7, pasta z marchewki i masła orzechowego (10g) 5,8, plasterki kiwi (30g),	gruszka (50g)	Zupa owocowa (truskawki, jeżyny, maliny, jagody) z płatkami kukurydzianymi (200ml)	Klops mielony wieprzowy gotowany na parze (60g) 1,3, puree ziemniaczane (100g) 7, buraczki na ciepło (60g),, woda niegazowana (150ml)	Wytrawne tosty francuskie o smaku pizzy z serem (50g) 1,3,7, dip jogurtowo-czosnkowy (10ml) 7, pomidorki koktajlowe (30g), Herbata z melisa bez cukru (150ml)
piątek	E [kcal]: 753.09 , B [g]: 28.9 , T [g]: 28.53 , W [g]: 100.4	Płatki ryżowe na mleku z jabłkiem i cynamonem (150ml) 7, Chleb pszenny z masłem ekstra (20g/3g) 1,7, jajecznica na maśle (20g) 3,7, pomidor (30g), Herbata melisa bez cukru (150ml)	kiwi (1/2 szt.)	Zupa koperkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym (200ml) 9,	Zapiekanka makaronowa z mielonym dorszem oraz serem (180g) 1,3,4,7, surówka wielowarzywiana (kapusta biała i pekińska, papryka, ogórek, marchew) z natką pietruszki i bazylią (60g), , kompot z owoców mieszanych – wyr. wł. (150ml)	Muffinki kakaowe z malinami (1/2 szt.) 1,3,7, mleko do picia (100ml) 7,

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.



diet4kids

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