

JADŁOSPIS ŻŁOBEK		22-26.04.2024			MIESIĄC: botwinki, rzodkiewki, sałaty masłowej, natki pietruszki	
	Wartości odżywcze jadłospisu	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	PODWIECZOREK	
poniedziałek	E [kcal]: 738 , B [g]: 29.01 , T [g]: 29.21 , W [g]: 95.49	Kakao na mleku z miodem (150ml) 7, Chleb orkiszowy z masłem ekstra (30g/4g) 1,7,szynka z piersi kurczaka (15g), papryka (30g),	winogrono (50g)	Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym (200ml) 9,	Spaghetti bolognese z mięsem wieprzowym (160g) 1,3, kalafior z olejem i prażonym sezamem (60g) 11,, woda niegazowana (150ml)	Banany w cieście naleśnikowym (70g) 1,3,7, dip jogurtowo-orzechowy (10g) 5,7,8, marchewka wiórki do chrupania (30g), Herbata malinowa bez cukru(150ml)
Wtorek	E [kcal]: 777.52 , B [g]: 37.48 , T [g]: 25.79 , W [g]: 105.54	Płatki kukurydziane na mleku z owocami leśnymi (maliny, jeżyny, jagody, porzeczki) (150ml) 7, Bułka grahamka z masłem ekstra (20g/3g) 1,7,pieczeń wieprzowa (15g), ogórek, rozspanka (30g), Herbata owocowa bez cukru (150ml)	gruszka (50g)	Lane kluski na rosole z natką pietruszki (200ml) 1,3,9,	Kotlet drobiowy z kurczaka w panierce z dodatkiem otrąb z pieca (60g) 1,3, ziemniaki z masłem i koperkiem (100g) 7, mix warzyw (brokuł, cukinia, marchew mini) gotowanych na parze z oliwą (70g), , kompot z owoców mieszanych – wyr. wł. (150ml)	Jogurt naturalny z brzoskwinią (100g/30g) 7, cząstka grahamki z masłem (20g/3g) 1,7, Herbata z dzikiej róży bez cukru (150ml)
środa	E [kcal]: 759.05 , B [g]: 31.07 , T [g]: 28.1 , W [g]: 98.78	Mleko na ciepło (150ml) 7, Chleb pszenny z masłem ekstra (30g/4g) 1,7, frankfurterki (20g), sos pomidorowy a la keczup (5g), kolorowa papryka - żółta, czerwona i zielona (30g),	mango, jabłko (50g)	Botwinka z ziemniakami na wywarz warzywnym (200ml) 7,9,	Mięso z ud indyka duszone z warzywami (marchew, kalarepa, papryka) (80g), kasza kuskus z oliwą (100g) 1, surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem kiszonym i rzodkiewką (60g) 7, , woda niegazowana (150ml)	Sernik na zimno z galaretki z musem z czerwonych owoców (truskawek i malin) (100g/30ml) 7, wafel ryżowy z czekoladą (1 szt.) 6, Herbata melisa bez cukru (150ml)
Czwartek	E [kcal]: 739.66 , B [g]: 29.56 , T [g]: 23.18 , W [g]: 109.75	Kawa Inka na mleku (150ml) 1,7, Chleb orkiszowy z masłem ekstra (30g/4g) 1,7,pomidorowy twarożek z bazylią (15g) 7, rzodkiewka wiórki (30g), Herbata ziołowa bez cukru (150ml)	banan (1/3szt.)	Zupa krem z fasoli białej z grzankami na wywarze mięsno-warzywnym (200ml) 1,9,	Pampuchy ze sosem jogurtowym a la straciatella (60g/30ml) 1,3,6,7, krojone jabłko (50g), woda niegazowana (150ml)	Bułka wielozłazista z masłem (30g/4g) 1,7, z wędliną drobiową (15g) i ogórkiem (30g), Herbata truskawkowa bez cukru (150ml)
piątek	E [kcal]: 793.47 , B [g]: 29.31 , T [g]: 28.33 , W [g]: 112.78	Jaglanka na mleku z musem z rabarbaru (150ml) 7, Chleb słonecznikowy z masłem ekstra (20g/3g) 1,7, ser emmentaler (15g) 7, kalarepa, ogórek (30g),	pomarańcza (50g)	Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym (200ml) 9,	Paluszki rybne z miruny z pieca (70g) 1,3,4,10, puree ziemniaczane (100g) 7, surówka z młodej kapusty z rzodkiewką, jogurtem i szczypiorkiem (60g) 7, , kompot z owoców mieszanych – wyr. wł. (150ml)	Ślimaczki cynamonowe z ciasta drożdżowego (1/2 szt.) 1,3,7, jabłko (30g), Herbata rooibos 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-tuszcz, W-węglowodany org.



dieta4kids