JADŁOSPIS ŻŁOBEK			20-24.05.2024			MIESIĄC: młodego kalafiora, fasolki, szczawiu, natki pietruszki,
	Wartości odżywcze jadłospisu	**ŚNIADANIE**	**PRZEKĄSKA**	**OBIAD**		**PODWIECZOREK**
poniedziałek	E [kcal]: 760.04 , B [g]: 31.97 , T [g]: 27.14 , W [g]: 102.35	Mleko z miodem (150ml) 7, Chleb graham z masłem ekstra (30g/4g) 1,7,ser żółty gouda (15g) 7, pomidor (30g),	jabłko (50g)	Kasza manna na rosole z natką pietruszki na wywarze warzywnym (200ml) 1,9,	Wiosenna potrawka z kurczaka z kolorowymi jarzynami (marchew, groszek zielony) (80g) 7, ryż z oliwą (100g), surówka z czerwonej kapusty z marchewką i cebulą z dressingiem cytrynowym (60g) , woda niegazowana (150ml)	Maślane tosty francuskie z miodem i cynamonem oraz sezamem (40g) 1,3,7,11, kleks jogurtu z bananem (30g) 7, warzywka do chrupania (papryka, ogórek, marchew, rzodkiewka) (30g), Herbata malinowa bez cukru (150ml)
Wtorek	E [kcal]: 794.26 , B [g]: 30.98 , T [g]: 29.73 , W [g]: 107.9	Malinowy pudding ryżowy z dodatkiem płatków gryczanych na mleku (150ml) 7, Chleb orkiszowy z masłem ekstra (20g/3g) 1,7,pasztet wieprzowo-warzywny (20g) 1,3,9, ogórek, sałata lodowa (30g), Herbata rooibos bez cukru (150ml)	pomarańcza (50g)	Kremowa zupa szczawiowa z ziemniakami i jajkiem na wywarze mięsno-warzywnym (200ml) 3,9,	Wegetariańskie spaghetti z soczewicą i sosem pomidorowym (180g) 1,3, brokuł gotowany na parze z oliwą (60g), , kompot z owoców mieszanych – wyr. wł. (150ml)	Mleczny shake truskawkowy (120ml) 7, chałka z masłem (20g/3g) 1,3,7,
środa	E [kcal]: 747.99 , B [g]: 30.94 , T [g]: 29.22 , W [g]: 95.7	Kakao na mleku (150ml) 7, Bułka wieloziarnista z masłem ekstra (30g/4g) 1,7,szynka wieprzowa (15g), rzodkiewka, natka pietruszki (30g),	kiwi (1/2szt.)	Zupa koperkowa z kaszą perlową na wywarze warzywnym (200ml) 1,9,	Kotlet mielony wieprzowy z pieca (60g) 1,3, puree ziemniaczane (100g) 7, buraczki na ciepło z chrzanem (60g) , woda niegazowana (150ml)	Kokosowy grysik na mleku (120g) 1,7, borówki i banan (30g), Herbata rooibos bez cukru (150ml)
Czwartek	E [kcal]: 773.74 , B [g]: 26.2 , T [g]: 27.26 , W [g]: 110.44	Płatki kukurydziane na mleku z jabłkiem (150ml) 7, Chleb pszenny z masłem ekstra (20g/3g) 1,7, paprykarz domowy z dorsza (15g) 4, kolorowa papryka (30g), Herbata z kwiatu lipy bez cukru (150ml)	gruszka (50g)	Zupa gulaszowa z ziemniakami, mięsem mielonym i papryką (200ml) 9,	Kluski parowe z musem jogurtowo-wiśniowym (60g/40ml) 1,3,7, surówka z marchewki i ananasa (60g), , woda niegazowana (150ml)	Wiosenna bułeczka z masłem (30g/4g) 1,7, sałatą (1g), kurczakiem maślanym (15g) 7, mix warzyw do chrupania (papryka, ogórek, marchew, rzodkiewka) (30g), Herbata z melisa bez cukru (150ml)
piątek	E [kcal]: 782.6 , B [g]: 27.25 , T [g]: 34.65 , W [g]: 95.76	Kawa Inka z czekoladową nutką (150ml) 1,6,7, Chałka z masłem (30g/4g) 1,3,7, serek kiri (20g) 7, wiórki marchewki (30g),	banan (1/3szt.)	Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym (200ml) 9,	Paluszki rybne z dorsza z pieca (60g) 1,3,4,10, pieczone ziemniaczki z oliwą (100g), sałata lodowa z ogórkiem oraz dipem śmietanowo-koperkowym (60g) 7, , kompot z owoców mieszanych – wyr. wł. (150ml)	Naleśniki mini z serkiem śmietankowym (60g) 1,3,7, krojone truskawki (30g), Herbata z owoców leśnych bez cukru (150ml)

Liczbą oznaczono alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 (lista alergenów zamieszczona obok); Zastrzega się możliwośc 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