

JADŁOSPIS
ŻŁOBEK

Wykaz dobowy
wartości
energetycznej/
makroskładników

PONIEDZIAŁEK

ŚNIADANIE: Bułka kajzerka (1/2szt), masło (5g), szynka z indyka (15g), talerz warzyw (20g), kakao (150ml) (1,2)	Kcal	991
II ŚNIADANIE: Owoc sezonowy (100g), woda z limonką (150ml)	B [g]	38,59
OBIAD: Zupa krem z pomidorów i papryki z grzankami (200ml), makaron z białym serem (160g), kompot owocowy (150ml) (1,2,3,6)	Tł [g]	34,4
PODWIECZOREK: Bułka grahamka (1/2szt), masło (5g), ser żółty (15g), pomidor (10g), herbata owocowa (150ml) (1,2)	W [g]	134,24

WTOREK

ŚNIADANIE: Owsianka na mleku z rodzynkami (150ml), chleb żytni razowy (30g), masło (5g), miód (10g), talerz warzyw (20g), herbata owocowa (150ml) (1,2)	Kcal	936
II ŚNIADANIE: Owoc sezonowy (100g), woda z cytryną (150ml)	B [g]	31,29
OBIAD: Krupnik z ryżem (200ml), łazanki z kapustą, warzywami i mięsem mielonym (160g), kompot owocowy (150ml) (1,2,3,6)	Tł [g]	24,77
PODWIECZOREK: Koktajl tropikalny (150ml), bułka maślana (25g), masło (5g) (1,2,3)	W [g]	153,78

ŚRODA

ŚNIADANIE: Bułka pełnoziarnista (1/2szt), serek bieluch (20g), talerz warzyw (20g), kakao (150ml) (1,2,8)	Kcal	985
II ŚNIADANIE: Owoc sezonowy (100g), woda z grejfrutem (150ml)	B [g]	30,62
OBIAD: Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami (200ml), racuchy z jabłkami (2szt.), kompot owocowy (150ml) (1,2,3,6)	Tł [g]	27,81
PODWIECZOREK: Chleb słonecznikowy (30g), pasta z czerwonej soczewicy i suszonych pomidorów (20g), papryka czerwona (10g), herbata ziołowa (150ml) (1)	W [g]	161,48

CZWARTEK

ŚNIADANIE: Płatki kukurydziane z mlekiem (150ml), chleb żytni jasny (30g), pasta z twarogu ze szczypiorkiem (20g), talerz warzyw (20g), herbata zielona (150ml) (1,2)	Kcal	923
II ŚNIADANIE: Owoc sezonowy (100g), woda z miętą (150ml)	B [g]	39,42
OBIAD: Zupa krem z selera z grzankami (200ml), kasza jęczmienna (80g), gulasz wieprzowy z warzywami (80g), brokuły gotowane (50g), kompot owocowy (150ml) (1,2,6)	Tł [g]	25,99
PODWIECZOREK: Budyń z keksem owocowym (150ml), chałka (20g), masło (5g), herbata owocowa (150ml) (1,2,3)	W [g]	139,75

PIĄTEK

ŚNIADANIE: Bułka grahamka (1/2szt), hummus z ciecierzycy (20g), talerz warzyw (20g), kawa zbożowa (150ml) (1,2)	Kcal	1061
II ŚNIADANIE: Owoc sezonowy (100g), woda z pomarańczą (150ml)	B [g]	45,26
OBIAD: Zupa kalafiorowa z lanym ciastem (200ml), ziemniaki (80g), ryba pieczona (70g), marchewka mini gotowana (50g), kompot owocowy (150ml) (1,2,3,4,6)	Tł [g]	29,36
PODWIECZOREK: Jogurt naturalny z bananem i otrębami żytnimi - koktajl (150ml), chleb pszenny (15g), masło (3g) (1,2)	W [g]	159,58

- Wykaz wszystkich alergenów mogących wystąpić w kuchni: 1.zboża, 2.mleko, 3.jaja, 4.ryby,5.soja,6.seler, 7.gorczyca, 8.sezam, 9.orzeszki ziemne, 10.orzechy, 11.dwutlenek siarki, 12.lubin, 13.skorupiaki, 14.mięczaki
- Menu opracowane zgodnie z rozporządzeniem Ministra Zdrowia z dnia 26 lipca 2016 r
- Prezentowane menu może ulec zmianie z powodów techniczno- zaopatrzeniowych
- Dzieci mają stały dostęp do wody pitnej