

DZIECI ŻŁOBEK – JADŁOSPIS 08.07.2024 r- 12.07.2024r.

DATA	ŚNIADANIE	G	KCAL	II ŚNIADANIE	OBIAD	G	KCAL	PODWIECZOREK	G	KCAL
Poniedziałek 08.07.2024	Pieczywo pszenne (gluten) Masło (mleko) Pasta twarogowa (twaróg półtłusty mleko) Szynka z indyka, schab w ziołach Sałata lodowa, papryka żółta Herbata z pokrzywy	25 5 30 7 200 200	56 37 40 21 48 5	Ogórek zielony  Marchew  200g/71kcal	I Zupa krem jarzynowa z ziemniakami (włoszczyzna 130g, seler, kalafior 70g, brokuły 70g, ziemniaki 50g, przyprawy, sól 1 g, śmietana 18 % mleko) II Ryż na mleku zapiekany z jabłkiem prażonym i cynamonem (ryż 20g mleko) Kompot z rabarbaru	200  110  180	150  188  61	Bagietka z masłem (gluten masło) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (jaja 17g, gorczyca) Roszponka, rzodkiewka Herbata z cytryną	25 17  200 200	40 79  30 5
Wtorek 09.07.2024	Pieczywo mieszane (gluten) Masło (mleko) Ser żółty (mleko) Szynek drobiowy Rukola, pomidor Szkłanka mleka (mleko)	25 5 5 7 200 220	58 37 18 10 30 105	Jabłko  Papryka czerwona  200g/71kcal	I Zupa kapuśniak z ziemniakami (włoszczyzna 130g, seler, kapusta kwaszona 70g, ziemniaki 50g, przyprawy) II Pulpecik wieprzowy z kaszą jęczmienną w sosie pomidorowym (łopatka wieprzowa 35g, kasza jęczmienna 20g gluten, sól 2g, pieprz, majeranek) Fasolka szparagowa zielona gotowana na parze Kompot z czerwonej porzeczki	200  100  130 180	42  157  31 61	Budyń śmietankowy z sosem owocowym (mleko truskawka) Nektaryna	100 80	70 38
Środa 10.07.2024	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (200 ml mleko płatki owsiane 10g) Pieczywo pszenno-żytnie (gluten) Masło (mleko) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem (twaróg półtłusty mleko) Szynka chuda wieprzowa Rzodkiewka, ogórek zielony Herbata rumiankowa	210 2 5 30 7 200 200	127 59 37 40 16 30 5	Brzoskwinia Kalarepa  200g/70kcal	I Rosół drobiowy z natką pietruszki (drób 16g, włoszczyzna 130g, seler, ziele ang, liście laurowe, sól 1 g, por, makaron 15g gluten jaja) II Ziemniaki puree (mleko) Ryba w jajku (ryba 50 g, jaja) Surówka z kapusty pekińskiej i pora Kompot z wiśni	200  110 60 130 180	56  99 87 69 61	Shake owocowy z malin (mleko malina) Chrupki kukurydziane	100 5	60 18
Czwartek 11.07.2024	Pieczywo pszenne (gluten) Masło (mleko) Sałatka z pomidora i ogórka (jogurt naturalny mleko pomidor 120g, ogórek kiszony) Szynek z indyka, kabanos drobiowy Kawa inka na mleku (mleko)/herbata z pokrzywy	25 5 80 7 180	56 37 36 29 44/5	Brokuły gotowane ale dante z dipem jogurtowym (mleko)/marchew surowa  200g/70kcal	I Zupa żurek z jajeczkiem i majerankiem, (gluten, włoszczyzna, seler, jaja 17g, żur, sól, pieprz) II Kluski kopytka (ziemniaki, mąka gluten jaja sól) Gulasz w ciemnym sosie (łopatka wieprzowa 45g, cebula, majeranek, sól, pieprz gluten) Kapusta biała gotowana Kompot z agrestu	200  100  180	240  131  61	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi (mleko 200ml płatki 10g) gruszka	210 60	125 32
Piątek 12.07.2024	Pieczywo mieszane (gluten) Masło (mleko) Ser żółty (mleko) Ryba w sosie pomidorowym (ryba 25 g) Papryka czerwona, ogórek kiszony Kawa inka na mleku (mleko)/herbata miętowa	25 5 5 25 200 150	56 37 18 36 31 34/5	Seler naciowy  Nektaryna  Ananas  200g/88kcal	I Zupa pomidorowa z ryżem (bulion warzywno-drobiowy, seler, koncentrat pomidorowy, ryż 15g, sól 1 g, pieprz, śmietana 18 % mleko) II Ziemniaki z wody Gzik (twaróg półtłusty mleko) Szczypiorek, rzodkiewka, papryka kolorowa Kompot z jabłek	200  110  30 200 180	74  76  40 67 61	Ciasto murzynek z własnego wypieku (jaja, gluten, mleko) Arbuz Woda z cytryną	15 80 200	65 29 4

Wykaz alergenów na podstawie załącznika nr II do Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady(UE)nr1169/2011 z dnia 25 października 2011r.(Dz. U.UE.L 2011.304.18)

\*wyrób własny, składniki alergenne zostały wyróżnione pogrubioną czcionką

Intendent  
Dulot