

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY OD 09.09 - 20.09.2024

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2024-09-09
Posiłki:	1. I śniadanie 2. II śniadanie 3. obiad 4. podwieczorek
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: PRZEDSZKOLE (grupa) [właściciel: info@elfik.pl]
Norma na energię dla podanej grupy:	1000 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	75%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 50%, białka: 15%, tłuszczów: 35%

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-09-09

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 2016 185.19g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 2% 2. Chleb żytni jasny 55.56g 3. Masło ekstra 3.70g 4. Polędwica sopocka. 20.99g 5. Pomidor 18.52g 6. Szczypiorek 2.47g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jabłko 74.07g 2. Orzechy włoskie 12.35g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Krupnik z kaszy jęczmiennej zabieleny 271.60g składniki: Włoszczyzna krojona w paski mrożona 51%, Porcja rosółowa z kurczaka 15%, Por 15%, Śmietana 18% tłuszczu 5%, Kasza jęczmienna pęczak 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Pietruszka liście 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% 2. Łazanki 2016 160.49g składniki: Kapusta biała 23%, Kapusta kwaszona 23%, Wieprzowina szynka surowa 23%, Makaron bezjajeczny 15%, Cebula 8%, Kiełbasa krakowska sucha 8%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Kompot z owoców mieszanych 2016 185.19g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mus owocowy 37.04g 2. Herbata czarna z cytryną 185.19g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cytryna 2%, Cukier 1% 3. Biszkopty okrągłe 18.52g

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-09-10

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Kawa inka na mleku 2% bez cukru 2016 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2% Chleb żytni jasny 48.19g Masło ekstra 4.82g Szynka delikatesowa z kurcząt 24.10g Ogórek zielony 18.07g Rozponka warzywna 3.61g 	<ol style="list-style-type: none"> Gruszka 72.29g Orzechy włoskie 10.84g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa koperkowa z makaronem 2016 216.87g składniki: Porcja rosółowa z kurczaka 23%, Marchew 23%, Pietruszka korzeń 12%, Seler korzeniowy 12%, Por 12%, Makaron bezjajeczny 12%, Koper ogrodowy 7%, Pieprz czarny MIELONY 1% Gołąbki siekane 2016 96.39g składniki: Kapusta biała 49%, Mięso gulaszowe z indyka 20%, Wieprzowina łopatka 20%, Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Mąka pszenna typ 500 3%, Bulka tarta 2%, Jaja kurze całe 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% Sos pomidorowy z pasatą 2016 18.07g składniki: Passata S 64%, Olej rzepakowy uniwersalny 11%, Cebula 7%, Marchew 7%, Seler naciowy 7%, Czosnek 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Bazylia suszona 0%, Oregano suszone 0% Ziemniaki puree z koperkiem 102.41g składniki: Ziemniaki średnio 91%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 5%, Koper ogrodowy 3%, Masło ekstra 1% Kompot z owoców mieszanych 2016 180.72g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 	<ol style="list-style-type: none"> Jogurt naturalny z owocami mixem nasion i migdałów 156.63g składniki: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 73%, Owoc S 18%, Słonecznik nasiona 3%, Orzechy włoskie 3%, Miód pszczeli 3% Ciasteczko zbożowe 12.05g

Dzień: 3 - Środa, 2024-09-11

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 2016 246.91g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 2% Chleb żytni jasny 49.38g Masło ekstra 3.70g Pasta z sera żółtego ze szczypiorkiem 24.69g składniki: Ser żółty Gouda WARMIA 50%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 38%, Szczypiorek 13% Papryka czerwona 18.52g 	<ol style="list-style-type: none"> Arbuz 123.46g Orzechy włoskie 12.35g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa solferino 2016 222.22g składniki: Ziemniaki średnio 35%, Marchew 14%, Mąka pszenna typ 500 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7%, Por 7%, Cebula 7%, Masło ekstra 4%, Pietruszka liście 1% Krokiety z mięsem 98.77g składniki: Wieprzowina szynka surowa 38%, Mąka pszenna typ 500 17%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 16%, Cebula 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Jaja kurze całe 6%, Bulka tarta 5%, Majeranek suszony 1% Surówka z młodej kapusty 2016 61.73g składniki: Kapusta biała 92%, Marchew 5%, Koper ogrodowy 3% Kompot z owoców mieszanych 2016 185.19g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 	<ol style="list-style-type: none"> Galaretki jogurtowa o smaku truskawkowym 2016 kopia 222.22g składniki: Chrupki kukurydziane 12.35g

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-09-12			
I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Kawa inka na mleku 2% bez cukru 2016 185.19g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2% Chleb żytni jasny 49.38g Masło ekstra 3.70g Pasta z makreli z koperkiem 2016 24.69g składniki: Makreła wędzona 83%, Majonez Kielecki 13%, Koper ogrodowy 3%, Pieprz czarny MIELONY 1% Ogórek kwaszony 12.35g 	<ol style="list-style-type: none"> Nektarynka 74.07g Orzechy włoskie 9.88g 	<ol style="list-style-type: none"> Rosół z makaronem 234.57g składniki: Marchew 23%, Pietruszka korzeń 23%, Seler korzeniowy 17%, Wołowina szponder 9%, Porcja rosółowa z kurczaka 9%, Por 9%, Makaron bezjajeczny s 6%, Cebula 3%, Pietruszka liście 3%, Pieprz czarny MIELONY 0% Kotlety z indyka w puszystej panierce 2016 61.73g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 57%, Jaja kurze całe 17%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Bulka tarta 6%, Mąka pszenna typ 500 6%, Pieprz czarny MIELONY 1% Ziemniaki z koperkiem 123.46g składniki: Ziemniaki średnio 97%, Koper ogrodowy 3% Mizéria z jogurtem 2016 61.73g składniki: Ogórek 85%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 15% Kompot z owoców mieszanych 2016 185.19g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 	<ol style="list-style-type: none"> Ciasto czekoladowe 2016 49.38g składniki: Mąka pszenna typ 500 38%, Jaja kurze całe 21%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Powidła śliwkowe 15%, Cukier 7%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 4%, Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0%
Dzień: 5 - Piątek, 2024-09-13			
I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 2016 253.16g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 2% Chleb żytni jasny 56.96g Masło ekstra 5.06g Pasztet warzywny 2016 50.63g składniki: Marchew 39%, Seler korzeniowy 26%, Pietruszka korzeń 13%, Cebula 11%, Bulki pszenne zwykłe 7%, Jaja kurze całe 4% Rzodkiewka 18.99g 	<ol style="list-style-type: none"> Morele 88.61g Orzechy włoskie 7.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Żurek z ziemniakami 2016 227.85g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Żurek ZAKWAS 24%, Marchew 13%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 5%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 5%, Śmietana 18% tłuszczu 2%, Por 2%, Czosnek 1%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Naleśniki z serem białym i musem truskawkowym 2016 189.87g składniki: Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 35%, Mąka pszenna typ 550 19%, Ser twarogowy półtłusty 14%, Jabłko 9%, Truskawki 9%, Jaja kurze całe 5%, Cukier 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% Woda z cytryną 2016 189.87g składniki: Woda wodociągowa 96%, Cytryna 4% 	<ol style="list-style-type: none"> Sok jabłkowy wyciskany 189.87g Ciasteczko zbożowe 18.99g

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2024-09-16			
I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Kawa inka na mleku 2% bez cukru 2016 187.50g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2% Chleb żytni jasny 56.25g Masło ekstra 5.00g Szynka włoska 22.50g Ogórek zielony 18.75g Papryka czerwona 18.75g 	<ol style="list-style-type: none"> Gruszka 75.00g Orzechy włoskie 18.75g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa kalafiorowa z ziemniakami 225.00g składniki: Kalafior mrożony 46%, Ziemniaki średnio 30%, Włoszczyzna mrożona paski HORTEX 23%, Masło ekstra 1%, Koper ogrodowy 0% Pierogi z serem twarogowym 2016 130.00g składniki: Ser twarogowy tłusty 52%, Mąka pszenna typ 500 26%, Cukier 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Żółtka jaja kurzego 4%, Jaja kurze całe 2% Kompot z owoców mieszanych 2016 187.50g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% Masło pasłeckie ekstra pasłek 6.25g 	<ol style="list-style-type: none"> Kisiel z jabłkiem 187.50g składniki: Woda wodociągowa 69%, Kisiel smak malinowy Dr. Oetker 14%, Jabłko 14%, Cukier 3%
Dzień: 7 - Wtorek, 2024-09-17			
I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Płatki gryczane z mlekiem 2% tłuszczu 182.93g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 92%, Płatki gryczane S 8% Chleb żytni jasny 48.78g Masło ekstra 3.66g Schab gotowany 20.73g Pomidor 18.29g Szczypiorek 2.44g Herbata owocowa 2016 182.93g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata owocowa 1%, Cukier 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Jabłko 73.17g Orzechy włoskie 10.98g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa szczawiowa z zacierką 207.32g składniki: Porcja rosółowa z kurczaka 17%, Marchew 17%, Szczaw 14%, Seler korzeniowy 9%, Pietruszka korzeń 9%, Por 9%, Śmietana 18% tłuszczu 9%, Zacierka jajeczna 9%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 9% Paluszki z kurczaka zagrodowego 67.07g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 69%, Bulka tarta 14%, Jaja kurze całe 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% Ziemniaki z koperkiem 103.66g składniki: Ziemniaki średnio 97%, Koper ogrodowy 3% Tarta marchewka z jabłkiem 2016 60.98g składniki: Marchew 49%, Jabłko 49%, Cukier 3% Woda z cytryną 2016 182.93g składniki: Woda wodociągowa 96%, Cytryna 4% 	<ol style="list-style-type: none"> Nutella bananowa 2016 42.68g składniki: Banan 84%, Cukier brązowy Polski Cukier Demerara 7%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 7%, 100% sok z cytryny S 2% Wiórki kokosowe 4.88g Wafelek kukurydziany 18.29g

Dzień: 8 - Środa, 2024-09-18

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 2016 185.19g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 2% Chleb żytni jasny 55.56g Masło ekstra 3.70g Ser biały typu włoskiego s 22.22g Ogórek zielony 18.52g Kiełki rzodkiewki s 2.47g 	<ol style="list-style-type: none"> Nektarynka 86.42g 	<ol style="list-style-type: none"> Barszcz czerwony z ziemniakami. 209.88g składniki: Ziemniaki średnio 58%, Burak 26%, Marchew 9%, Por 3%, Masło ekstra 3%, Cytryna 1%, Koper ogrodowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Gulasz włoski 98.77g składniki: Wieprzowina szynka surowa 78%, Marchew 6%, Seler naciowy 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 550 3%, Cebula 2% Kompot z owoców mieszanych 2016 185.19g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% Kasza gryczana prażona halina 12.35g 	<ol style="list-style-type: none"> Serek homogenizowany darek truskawkowy 160.49g Śliwka 24.69g

Dzień: 9 - Czwartek, 2024-09-19

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Kawa inka na mleku 2% bez cukru 2016 182.93g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2% Chleb żytni jasny 48.78g Masło ekstra 3.66g Parówki jedyneczki indykpol premium 42.68g Papryka czerwona 18.29g 	<ol style="list-style-type: none"> Arbuz 121.95g Orzechy włoskie 15.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa ogórkowa z ziemniakami zabiłana 231.71g składniki: Ogórek kwaszony 26%, Marchew 18%, Pietruszka korzeń 14%, Seler korzeniowy 11%, Śmietana 18% tłuszczu 7%, Por 7%, Mleko 2% Łaciate 7%, Masło ekstra 6%, Ziemniaki średnio 4%, Pieprz czarny MIELONY 1% Kolorowe warzywa z ryżem i kurczakiem 195.12g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 29%, Ryż brązowy 24%, Cukinia 15%, Papryka czerwona 12%, Kukurydza konserwowa 7%, Marchew 7%, Olej rzepakowy tłoczony na zimno 2%, Pietruszka liście 2% Kompot z owoców mieszanych 2016 182.93g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 	<ol style="list-style-type: none"> Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 2016 kopia 243.90g składniki: Wafelek kukurydziany 12.20g Jabłko 12.20g

Dzień: 10 - Piątek, 2024-09-20

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 2016 185.19g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 2% 2. Chleb żytni jasny 49.38g 3. Masło ekstra 4.94g 4. Pasta jajeczno-serowa 2016 30.86g składniki: Jaja kurze całe 52%, Rzodkiewka 21%, Ser żółty gouda S 10%, Majonez Kielecki 4%, Musztarda 4%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 4%, Szczypiorek 2%, Koper ogrodowy 2%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 1% 5. Papryka czerwona 18.52g 6. Roszponka warzywna 3.70g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Morele 86.42g 2. Orzechy włoskie 14.81g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa jarzynowa z makaronem. 234.57g składniki: Marchew 20%, Kalafior 15%, Kapusta włoska 11%, Pietruszka korzeń 10%, Brokuły 9%, Por 7%, Seler korzeniowy 7%, Makaron bezjajeczny s 7%, Śmietana 18% tłuszczu 5%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 5%, Pietruszka liście 4% 2. Filet z dorsza panierowany w otrębach 80.25g składniki: Dorsz mrożony 75%, Otręby pszenne 8%, Bulka tarta 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 8% 3. Ziemniaki z koperkiem 123.46g składniki: Ziemniaki średnio 97%, Koper ogrodowy 3% 4. Surówka z kapusty kwaszonej 2016 61.73g składniki: Kapusta kwaszona 64%, Jabłko 21%, Cebula 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 3% 5. Kompot z owoców mieszanych 2016 185.19g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Banan 74.07g 2. Lemoniada 2016 185.19g składniki: Woda do picia 68%, Cytryna 22%, Miód pszczeli 7%, Mięta świeża 3%

ALERGENY	<p>A1 – zboża zawierające gluten: pszenica, żyto, jęczmień, owies; A3 - jajka i produkty pochodne; A4 – ryby i produkty pochodne; A5 - Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne; A6 – soja i produkty pochodne; A7 - mleko i produkty pochodne łącznie z laktozą, A8 – Orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, orzeszki pekan, orzechy brazylijskie, pistacje/orzechy pistacjowe oraz produkty pochodne; A9 – seler i produkty pochodne; A10 -gorczyca A11 - sezam</p> <p>D: - dieta</p>
DIETY	<p>ŚNIADANIA - przykładowe: Herbata rooibos, Herbata rumiankowa, herbata malinowa, herbata wieloowocowa, bezmleczna Bobovita, kanapki z polędwicą sopocka i warzywami, kanapki z polędwicą z indyka i warzywami, kanapki z szynką włoską i warzywami, kanapki z polędwicą drobiową i warzywami, kanapki z pastą warzywną, kanapki z szynką z kurczaka i warzywami, kanapki z dżemem owocowym, pasta z ciecierzycy, Pasta kanapkowa bezmleczna, kanapka z pastą warzywną ze słonecznikiem, kanapki z pastą rybną z ogórkiem kwaszonym.</p> <p>OBIADY- przykładowe: zupa bez zabelania, makaron z musem owocowym, makaron z kurczakiem i warzywami, kotlecik saute, ryba na parze, makaron bez dodatku sera żółtego, pierś z kurczaka z ziołami, kaszotto, surówka bezmleczna, indyk w sosie pomidorowym i ziemniaki z koperkiem, ryż z musem jabłkowym, rosół z makaronem bezjajecznym, duszona pierś z kurczaka w ziołach, ziemniaki z koperkiem, potrawka wieprzowa z ryżem, risotto bezmleczne, gulasz z indyka i ziemniaki z koperkiem, potrawka wieprzowa z warzywami, zapiekanka ziemniaczana, makaron z sosem neapolitańskim, surówka z sosem winegret, ryż zapiekany z musem jabłkowym i cynamonem, duszona pierś z indyka, gulasz z indyka w sosie pomidorowym, makaron z warzywami.</p> <p>PODWIECZORKI- przykładowe: kanapki z gotowanym schabem i warzywami, smoothie owocowe, kisiel owocowy, mus owocowy i chrupki jaglane, Wafelki ryżowe z dżemem, czekoladowa kasza manna na wodzie, galaretka z owocami, mus truskawkowy i wafelki ryżowe, kanapki z gotowanym schabem i warzywami, paluch kukurydziany, mus owocowy z wiórkami kokosowymi, paluch kukurydziany, wafle ryżowe z powidłem śliwkowym.</p>