

JADŁOSPIS ŻŁOBKOWY OD 09.09 DO 20.09.2024

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2024-09-09
Posiłki:	1. I śniadanie 2. II śniadanie 3. obiad 4. podwieczerek
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: ŻŁOBEK (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	podwieczerek
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kakao naturalne na mleku 3,2% bez cukru 2016 150.00g składniki: Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 98%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 2% 2. Chleb żytni jasny 45.00g 3. Masło ekstra 3.00g 4. Polędwica sopocka. 17.00g 5. Pomidor 15.00g 6. Szcypiorek 2.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jabłko 60.00g 2. Orzechy włoskie 10.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Krupnik z kaszy jęczmiennej zabelany 220.00g 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 130.00g składniki: Kapusta biała 23%, Kapusta kwaszona 23%, Wieprzowina szynka surowa 23%, Makaron bezjajeczny 15%, Cebula 8%, Kielbasa krakowska sucha 8%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Kompot z owoców mieszanych 2016 150.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mus owocowy 30.00g 2. Herbata czarna z cytryną 150.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cytryna 2%, Cukier 1% 3. Biszkopty okrągłe 15.00g

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-09-10			
I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczerek
<ol style="list-style-type: none"> Kawa inka na mleku 3,2% bez cukru 2016 150.00g składniki: Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2% Chleb żytni jasny 40.00g Masło ekstra 4.00g Szynka delikatesowa z kurcząt 20.00g Ogórek zielony 15.00g Roszonka warzywna 3.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Gruszka 60.00g Orzechy włoskie 9.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa koperkowa z makaronem 2016 180.00g 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 80.00g składniki: Kapusta biała 49%, Mięso gulaszowe z indyka 20%, Wieprzowina łopatka 20%, Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Mąka pszenna typ 500 3%, Bułka tarta 2%, Jaja kurze całe 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% Sos pomidorowy z pasatą 2016 15.00g 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 85.00g składniki: Ziemniaki średnio 91%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 5%, Koper ogrodowy 3%, Masło ekstra 1% Kompot z owoców mieszanych 2016 150.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 	<ol style="list-style-type: none"> Jogurt naturalny z owocami mixem nasion i migdałów 130.00g składniki: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 73%, Owoc S 18%, Słonecznik nasiona 3%, Orzechy włoskie 3%, Miód pszczeli 3% Ciasteczko zbożowe 10.00g
Dzień: 3 - Środa, 2024-09-11			
I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczerek
<ol style="list-style-type: none"> Kakao naturalne na mleku 3,2% bez cukru 2016 200.00g składniki: Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 98%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 2% Chleb żytni jasny 40.00g Masło ekstra 3.00g Pasta z sera żółtego ze szczypiorkiem 20.00g składniki: Ser żółty Gouda WARMIA 50%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 38%, Szczypiorek 13% Papryka czerwona 15.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Arbuz 100.00g Orzechy włoskie 10.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa solferino 2016 180.00g 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 80.00g 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%, Bułka tarta 5%, Majeranek suszony 1% Surówka z młodej kapusty 2016 50.00g składniki: Kapusta biała 92%, Marchew 5%, Koper ogrodowy 3% Kompot z owoców mieszanych 2016 150.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 	<ol style="list-style-type: none"> Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 2016 kopia 180.00g składniki: Chrupki kukurydziane 10.00g

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-09-12			
I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa inka na mleku 3,2% bez cukru 2016 150.00g składniki: Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2% 2. Chleb żytni jasny 40.00g 3. Masło ekstra 3.00g 4. Pasta z makreli z koperkiem 2016 20.00g składniki: Makreła wędzona 83%, Majonez Kielecki 13%, Koper ogrodowy 3%, Pieprz czarny MIELONY 1% 5. Ogórek kwaszony 10.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nektarynka 60.00g 2. Orzechy włoskie 8.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rosół z makaronem 190.00g 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% 2. Kotlety z indyka w puszystej panierce 2016 50.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 57%, Jaja kurze całe 17%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Bułka tarta 6%, Mąka pszenna typ 500 6%, Pieprz czarny MIELONY 1% 3. Ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 97%, Koper ogrodowy 3% 4. Mizeria z jogurtem 2016 50.00g składniki: Ogórek 85%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 15% 5. Kompot z owoców mieszanych 2016 150.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ciasto czekoladowe 2016 40.00g 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"> 1. Kakao naturalne na mleku 3,2% z miodem 200.00g składniki: Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 96%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 2%, Miód pszczeli 2% 2. Chleb żytni jasny 45.00g 3. Masło ekstra 4.00g 4. Pasztet warzywny 2016 40.00g składniki: Marchew 39%, Seler korzeniowy 26%, Pietruszka korzeń 13%, Cebula 11%, Bułki pszenne zwykłe 7%, Jaja kurze całe 4% 5. Rzodkiewka 15.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Morele 70.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Żurek z ziemniakami 2016 180.00g 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% 2. Naleśniki z serem białym i musem truskawkowym 2016 150.00g 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% 3. Woda z cytryną 2016 150.00g składniki: Woda wodociągowa 96%, Cytryna 4% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sok jabłkowy wyciskany 150.00g 2. Ciasteczko zbożowe 15.00g

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2024-09-16			
I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Kawa inka na mleku 3,2% bez cukru 2016 150.00g składniki: Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2% Chleb żytni jasny 45.00g Masło ekstra 4.00g Szynka włoska 18.00g Ogórek zielony 15.00g Papryka czerwona 15.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Gruszka 60.00g Orzechy włoskie 15.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa kalafiorowa z ziemniakami 180.00g składniki: Kalafior mrożony 46%, Ziemniaki średnio 30%, Włoszczyzna mrożona paski HORTEX 23%, Masło ekstra 1%, Koper ogrodowy 0% Pierogi z serem twarogowym 2016 90.00g 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 150.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% Masło pasłückie ekstra pasłück 5.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Kisiel z jabłkiem 150.00g 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 3.2% tłuszczu 150.00g składniki: Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 92%, Płatki gryczane S 8% Chleb żytni jasny 40.00g Masło ekstra 3.00g Schab gotowany 17.00g Pomidor 15.00g Szczypiorek 2.00g Herbata owocowa 2016 150.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata owocowa 1%, Cukier 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Jabłko 60.00g Orzechy włoskie 9.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa szczawiowa z zacierką 170.00g 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 55.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 69%, Bułka tarta 14%, Jaja kurze całe 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% Ziemniaki z koperkiem 85.00g składniki: Ziemniaki średnio 97%, Koper ogrodowy 3% Tarta marchewka z jabłkiem 2016 50.00g składniki: Marchew 49%, Jabłko 49%, Cukier 3% Woda z cytryną 2016 150.00g składniki: Woda wodociągowa 96%, Cytryna 4% 	<ol style="list-style-type: none"> Nutella bananowa 2016 35.00g 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 4.00g Wafelek kukurydziany 15.00g

Dzień: 8 - Środa, 2024-09-18			
I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Kakao naturalne na mleku 3,2% bez cukru 2016 150.00g składniki: Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 98%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 2% Chleb żytni jasny 45.00g Masło ekstra 3.00g Ser biały typu włoskiego s 18.00g Ogórek zielony 15.00g Kiełki rzodkiewki s 2.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Nektarynka 70.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Barszcz czerwony z ziemniakami. 170.00g składniki: Ziemniaki średnio 58%, Burak 26%, Marchew 9%, Por 3%, Masło ekstra 3%, Cytryna 1%, Koper ogrodowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Gulasz włoski 80.00g 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 150.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% Kasza gryczana prażona halina 10.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Serek homogenizowany darek truskawkowy 130.00g Śliwka 20.00g
Dzień: 9 - Czwartek, 2024-09-19			
I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Kawa inka na mleku 3,2% bez cukru 2016 150.00g składniki: Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2% Chleb żytni jasny 40.00g Masło ekstra 3.00g Parówki jedynecki indykol premium 35.00g Papryka czerwona 15.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Arbuz 100.00g Orzechy włoskie 10.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa ogórkowa z ziemniakami zabelana 190.00g 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 160.00g 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 150.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 	<ol style="list-style-type: none"> Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 2016 kopia 200.00g składniki: Wafelek kukurydziany 10.00g Jabłko 10.00g

Dzień: 10 - Piątek, 2024-09-20

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none">Kakao naturalne na mleku 3,2% bez cukru 2016 150.00g składniki: Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 98%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 2%Chleb żytni jasny 40.00gMasło ekstra 4.00gPasta jajeczno-serowa 2016 25.00g 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%Papryka czerwona 15.00gRoszponka warzywna 3.00g	<ol style="list-style-type: none">Morele 70.00gOrzechy włoskie 12.00g	<ol style="list-style-type: none">Zupa jarzynowa z makaronem. 190.00g 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%Filet z dorsza panierowany w otrębach 65.00g składniki: Dorsz mrożony 75%, Otręby pszenne 8%, Bułka tarta 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%Ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 97%, Koper ogrodowy 3%Surówka z kapusty kwaszonej 2016 50.00g składniki: Kapusta kwaszona 64%, Jabłko 21%, Cebula 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 3%Kompot z owoców mieszanych 2016 150.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%	<ol style="list-style-type: none">Banan 60.00gLemoniada 2016 150.00g składniki: Woda do picia 68%, Cytryna 22%, Miód pszczeli 7%, Mięta świeża 3%

<i>Niemowlaki</i>	<i>Bebiko, NAN, mleko hipoalergiczne, mleko wg zaleceń lekarza. Alergeny: A7</i>	<i>Bobo-frut, jablko, banan, gruszka, soki owocowe.</i>	<i>Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzą lub ryżową. Papki warzywne, mięsne i rybne Ziemniaki Puree Alergeny: A4</i>	<i>Kisiel, budyń, legumina. Kaszki bezmleczne Alergeny: A7</i>
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>			