

JADŁOSPIS ŻŁOBKOWY OD 24.03 DO 04.04.2025

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2025-03-24
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, 2025-03.24			
I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczerek
1. Kakao naturalne na mleku 3,2% bez cukru 2016 150.00g 2. Chleb żytni jasny 45.00g 3. Masło ekstra 5.00g 4. Schab gotowany 17.00g 5. Pomidor 15.00g	1. Gruszka 60.00g	1. Zalewajka z ziemniakami 180.00g 2. Łazanki 150.00g 3. Kompot z owoców mieszanych 2016 150.00g	1. Kisiel domowy o smaku żurawinowym 2016 120.00g 2. Talarki zbożowe 15 g.

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-03.25			
I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczerek
1. Kawa inka na mleku 3,2% bez cukru 2016 150.00g 2. Chleb żytni jasny 45.00g 3. Masło ekstra 4.00g 4. Pasta jajeczno-serowa 2016 18.00g 5. Ogórek zielony 40g	1. Jabłko 60.00g	1. Rosół z makaronem 180.00g 2. Gulasz włoski 50. 3. Ziemniaki z koperkiem 85.00g 4. Surówka Colesław 30.00g 5. Kompot z owoców mieszanych 2016 150.00g	1. Banan 60.00g 2. Chrupki kukurydziane 15.00g

Dzień: 3 - Środa, 2025-03.26			
I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczerek
1. Kakao naturalne na mleku 3,2% bez cukru 2016 150.00g 2. Chleb żytni jasny 40.00g 3. Masło ekstra 4.00g	1. Mandarynka 80.00g	1. Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną 170.00g 2. Filet z piersi indyka duszony w ziołach 2016 50.00g 3. Risotto z zielonym groszkiem 2016 55.00g	1. Jogurt naturalny z truskawkami mixem nasion i migdałów 150.00g 2. Wafelek kukurydziany 10g

4. Pasztet z pieca 17 g 5. Ogórek 15.00g		4. Marchewka tarta z jogurtem naturalnym 2% tłuszczu 50.00g 5. Kompot z owoców mieszanych 2016 150.00g	
Dzień: 4 - Czwartek, 2025-03.27			
I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Kawa inka na mleku 3,2% bez cukru 2016 150.00g 2. Chleb żytni jasny 45.00g 3. Masło ekstra 4.00g 4. Szynka delikatesowa z kurcząt 17.00g 5. Papryka czerwona 15.00g	1. Jabłko 60.00g	1. Zupa kalafiorowa z kluseczkami 2016 170.00g 2. Gołąbki z mięsem i ryżem 80.00g 3. Ziemniaki z koperkiem 80 g 4. Kompot z owoców mieszanych 2016 150.00g	1. Sok z warzyw i owoców 150.00g 2. Ciasteczko jaglane (15g)
Dzień: 5 - Piątek, 2025-03.28			
I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Kakao naturalne na mleku 3,2% bez cukru 2016 150.00g 2. Chleb żytni jasny 45.00g 3. Masło ekstra 4.00g 4. Twarożek ze szczypiorkiem 20.00g % 5. Ogórek zielony 15.00g	1. Gruszka 60.00g	1. Krem z zielonych warzyw z zacierką 180.00g 2. Kotlet jajeczny 50.00g 3. Ziemniaki z koperkiem 85.00g 4. Surówka z kapusty kwaszonej 2016 50.00g 5. Woda z cytryną 2016 150.00g	1. Ciasteczko zbożowe 20.00g 2. Mus owocowy 100g
Dzień: 6 - Poniedziałek, 2025-03.31			
I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Kakao naturalne na mleku 3,2% z miodem 150.00g 2. Chleb żytni jasny 45.00g 3. Masło ekstra 3.00g 4. Pasta z makreli w oleju 2016 20.00g 5. Ogórek kwaszony 20.00g	1. Banan 50.00g	1. Krupnik ryżowy z koperkiem. 170.00g 2. Pierogi z serem białym i cynamonem 2016 150.00g 3. Kompot z owoców mieszanych 2016 150.00g	1. Rogal maślany 25.00g 2. Masło ekstra 3.00g 3. Dżem brzoskwiniowy niskosłodzony 10.00g 4. Herbata czarna z cytryną 150.00g
Dzień: 7 - Wtorek, 2025-04-01			
I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Kawa inka na mleku 3,2% bez cukru 2016 150.00g 2. Chleb żytni jasny 45.00g 3. Masło ekstra 3.00g 4. Pasta z wędliny 2016 17.00g 5. Papryka czerwona 15.00g	1. Mandarynka 80g	2. Zupa z młodej kapusty z koperkiem 2016 180.00g 3. Pieczeń rzymska z mięsa mieszanego 2016 50.00g 4. Kasza kuskus 25.00g 5. Surówka z buraczków 50.00g 6. Kompot z owoców mieszanych 2016 150.00g	1. Ciasto marchewkowe 35.00g 2. Woda z cytryną 175 ml

Dzień: 8 - Środa, 2025-04-02

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczerek
<ol style="list-style-type: none">1. Kakao naturalne na mleku 3,2% bez cukru 2016 150.00g2. Chleb żytni jasny 35.00g3. Masło ekstra 3.00g4. Parówki jedynecki indykpol premium 30.00g5. Pomidor 15.00g6. Szczypiorek 2.00g	<ol style="list-style-type: none">1. Jabłko 60.00g	<ol style="list-style-type: none">1. Zupa jarzynowa z makaronem 2016 180.00g2. Sznyceł drobiowy 55.00g3. Ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki:4. Surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem 2016 50.00g składniki: Ogórek 85%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 15%5. Kompot z owoców mieszanych 2016 150.00g	<ol style="list-style-type: none">1. Koktajl z mango i banana z mielonym słonecznikiem 2016 150.00g2. Wafelek kukurydziany 10.00g

Dzień: 9 - Czwartek, 2025-04-03

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczerek
<ol style="list-style-type: none">1. Kakao naturalne na mleku 3,2% z miodem 150.00g2. Chleb żytni jasny 45.00g3. Masło ekstra 3.00g4. Ser żółty gouda s 15.00g5. Rzodkiewka 15.00g6. Roszponka warzywna 2.00g	<ol style="list-style-type: none">1. Gruszka 60.00g	<ol style="list-style-type: none">1. Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 180.00g2. Makaron z kurczakiem, szpinakiem i pomidorami 150.00g3. Kompot z owoców mieszanych 2016 150.00g	<ol style="list-style-type: none">1. Budyń Winiary o smaku waniliowym z musem malinowym 2016 150.00g2. Biskopczyk 10g.

Dzień: 10 - Piątek, 2025-04-04

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczerek
<ol style="list-style-type: none">1. Kawa inka na mleku 3,2% bez cukru 2016 150.00g2. Chleb żytni jasny 40.00g3. Masło ekstra 3.00g4. Jajecznica na parze 35.00g5. Szczypiorek 2.00g6.	<ol style="list-style-type: none">1. Mandarynka 70.00g	<ol style="list-style-type: none">1. Zupa pomidorowa z ryżem pełnoziarnistym 180g2. Filet z dorsza w sezamie 55.00g3. Ziemniaki z koperkiem 85.00g składniki4. Surówka z kalarepki 50.00g5. Kompot z owoców mieszanych 2016 150.00g	<ol style="list-style-type: none">1. Galaretka o smaku truskawkowym 2016 200 g2. Chrupki kukurydziane 15.00g

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