

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY OD 26.08 - 06.09.2024

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2024-08-26
Posiłki:	1. I śniadanie 2. II śniadanie 3. obiad 4. podwieczorek
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: PRZEDSZKOLE (grupa) [właściciel: info@elfik.pl] 1. Dzieci (wiek: 4 - 6; liczba: 63) DZIECI STARSZE 2. Dzieci (wiek: 1 - 3; liczba: 38)
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, 2024-08-26			
I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa inka na mleku 2% bez cukru 2016 189.87g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2% 2. Chleb żytni jasny 56.96g 3. Masło ekstra 3.80g 4. Szynka włoska 21.52g 5. Pomidor 18.99g 6. Szczypiorek 2.53g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jabłko 75.95g 2. Orzechy włoskie 12.66g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa szpinakowa z ziemniakami 2016 227.85g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Szpinak mrożony 20%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 17%, Marchew 8%, Śmietana 18% tłuszczu 8%, Pietruszka korzeń 4%, Por 4%, Seler korzeniowy 2%, Mąka pszenna typ 500 2% 2. Pierogi leniwe 113.92g składniki: Ser twarogowy półtłusty 61%, Jaja kurze całe 15%, Mąka pszenna typ 550 z witaminami 12%, Masło ekstra 6%, Cukier 6%, Cynamon mielony 1% 3. Kompot z owoców mieszanych 2016 189.87g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bułki i rogalie maślane 44.30g 2. Masło ekstra 3.80g 3. Konfitura niskosłodzona 70% owoców 18.99g 4. Herbata miętowa z cytryną 2016 189.87g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cytryna 1%, Cukier 1%, Herbata miętowa 1%

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-08-27

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 4.94g Pasta jajeczno-serowa 2016 24.69g 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 18.52g 	<ol style="list-style-type: none"> Gruszka 74.07g Orzechy włoskie 9.88g 	<ol style="list-style-type: none"> Kapuśniak ze słodkiej kapusty 222.22g składniki: Pomidor 28%, Kapusta biała 20%, Śmietana 18% tłuszczu 17%, Marchew 10%, Por 8%, Seler korzeniowy 6%, Pietruszka korzeń 4%, Masło ekstra 4%, Cukier 1%, Pietruszka liście 1%, Cebula 1% Bitki ze schabu 67.90g składniki: Schab wieprzowy bez kości 93%, Śmietana 18% tłuszczu 3%, Mąka pszenna typ 500 3%, Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie MIELONE 0% Kasza jęczmienna wiejska cenos 37.04g Surówka z kapusty czerwonej z porem 61.73g składniki: Kapusta czerwona 67%, Por 13%, Jabłko 13%, Olej słonecznikowy 2%, Cytryna 2%, Cukier 2% Kompot z owoców mieszanych 2016 185.19g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 86.42g Wafelek kukurydziany 18.52g

Dzień: 3 - Środa, 2024-08-28

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Płatki żytnie na mleku 2% 170.73g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 91%, Płatki żytnie 9% Chleb żytni jasny 48.78g Masło ekstra 3.66g Szynka delikatesowa z kurcząt 18.29g Ogórek zielony 18.29g Kiełki rzodkiewki s 2.44g Herbata czarna z cukrem i cytryną 2016 182.93g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cytryna 2%, Cukier 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Nektarynka 73.17g Orzechy włoskie 8.54g 	<ol style="list-style-type: none"> Rosół z makaronem. 243.90g składniki: Kurczak tuszka 25%, Marchew 20%, Pietruszka korzeń 20%, Seler korzeniowy 20%, Makaron bezjajeczny 9%, Cebula 2%, Pietruszka liście 2%, Por 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% Nugetsy z piersi kurczaka 2016 48.78g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 68%, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Bułka tarta 9%, Jaja kurze całe 6%, Mąka pszenna typ 500 5% Ziemniaki z koperkiem 73.17g składniki: Ziemniaki średnio 97%, Koper ogrodowy 3% Tarta marchewka z jabłkiem 2016 60.98g składniki: Marchew 49%, Jabłko 49%, Cukier 3% Kompot z owoców mieszanych 2016 182.93g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 	<ol style="list-style-type: none"> Serek homogenizowany owocowy 152.44g

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-08-29

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Kawa inka na mleku 2% bez cukru 2016 187.50g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2% 2. Chleb żytni jasny 56.25g 3. Masło ekstra 3.75g 4. Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 31.25g składniki: Twaróg chudy Rolmlecz 66% , Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią KAMIS 24%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 8% , Bazyliia suszona 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Roszponka warzywna 3.75g	1. Jabłko 75.00g 2. Orzechy włoskie 11.25g	1. Zupa marokańska z cieciorą 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 59%, Ciecierzycza 15%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5% , Por 5%, Oliwa z oliwek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% 2. Risotto z mięsem i warzywami 2016 100.00g składniki: Wieprzowina łopatka 39%, Ryż biały 23%, Marchew 17%, Pietruszka korzeń 7%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 7% , Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Seler korzeniowy 3% 3. Woda z cytryną 2016 187.50g składniki: Woda wodociągowa 96%, Cytryna 4%	1. Sok z warzyw i owoców 187.50g 2. Chrupki kukurydziane 18.75g

Dzień: 5 - Piątek, 2024-08-30

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 2016 180.72g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98% , Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 2% 2. Chleb żytni jasny 48.19g 3. Masło ekstra 4.00g 4. Pasta z makreli z koperkiem 2016 18.07g składniki: Makreła wędzona 83% , Majonez Kielecki 13% , Koper ogrodowy 3%, Pieprz czarny MIELONY 1% 5. Ogórek 18.07g	1. Arbuż 108.43g 2. Orzechy włoskie 3.61g	1. Krem z zielonego groszku z kaszą jaglaną 198.80g składniki: Ziemniaki średnio 44%, Groszek zielony 33%, Kasza jaglana 7%, Marchew 6%, Seler korzeniowy 3% , Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Masło ekstra 2% , Pieprz czarny MIELONY 0% 2. Kotlet jajeczny 54.22g składniki: Jaja kurze całe 60% , Kajzerki 30% , Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Bułka tarta 4% , Pieprz czarny MIELONY 1% 3. Ziemniaki puree z koperkiem 72.29g składniki: Ziemniaki średnio 91%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 5% , Koper ogrodowy 3%, Masło ekstra 1% 4. Surówka z kapusty pekińskiej 60.24g składniki: Kapusta pekińska 44%, Ogórek 11%, Pomidor 11%, Papryka czerwona 11%, Kukurydza konserwowa 9%, Słonecznik prażony S 7%, Oliwa do sałatek z pierwszego tłoczenia Wielkopolski 6% 5. Kompot z owoców mieszanych 2016 180.72g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%	1. Budyń kukurydziany o smaku waniliowym z mussem owocowym 168.67g składniki: Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 66% , Owoc S 20%, Mąka kukurydziana S 4%, Masło ekstra 3% , Miód pszczeli 3%, Żółtka jaja kurzego 3% , Syrop klonowy 3%, Wanilia laska 0%

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2024-09-02

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 55.56gMasło ekstra 5.00gPierś kurczaka pieczona 26.00gOgórek zielony 18.52gRoszonka warzywna 2.47g	<ol style="list-style-type: none">Arbuz 111.11gOrzechy włoskie 10.00g	<ol style="list-style-type: none">Krem z zielonych warzyw z zacierką 246.91g składniki: Brokuły mrożone 21%, Cukinia 16%, Groszek zielony mrożony 16%, Szpinak mrożony 16%, Ziemniaki średnio 16%, Zacierka jajeczna 5%, Śmietana 18% tłuszczu 4%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 4%, Masło ekstra 2%Ryż z prażonym jabłkiem i cynamonem 160.49g składniki: Jabłko prażone z cukrem i cynamonem 52%, Śmietana 12% tłuszczu 31%, Ryż biały 18%Wiórki kokosowe 3.70gKompot z owoców mieszanych 2016 185.19g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%	<ol style="list-style-type: none">Koktajl z mango i banana z mielonym słonecznikiem 2016 209.88g składniki: Mango 51%, Maślanka spożywcza 0.5% tłuszczu 23%, Banan 22%, Słonecznik nasiona 3%, Syrop klonowy 1%, 100% sok z cytryny S 0%

Dzień: 7 - Wtorek, 2024-09-03

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 50.00gMasło ekstra 3.75gJajecznica na parze 43.75g składniki: Jaja kurze całe 100%Szcypiorek 2.50gPapryka czerwona 18.75g	<ol style="list-style-type: none">Gruszka 75.00gOrzechy włoskie 10.00g	<ol style="list-style-type: none">Zupa marchewkowa z kaszą jaglaną 225.00g składniki: Batat 51%, Marchew 36%, Pietruszka korzeń 4%, Seler naciowy 4%, Por 4%, Kasza jagłana 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%Pierś z kurczaka w cieście naleśnikowym 62.50g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 54%, Olej rzepakowy uniwersalny 22%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 8%, Jaja kurze całe 7%, Mąka pszenna typ 500 4%, Skrobia ziemniaczana 3%, Cytryna 2%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0%Ziemniaki z koperkiem 106.25g składniki: Ziemniaki średnio 97%, Koper ogrodowy 3%Mizeria z jogurtem 2016 62.50g składniki: Ogórek 85%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 15%Kompot z owoców mieszanych 2016 187.50g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%	<ol style="list-style-type: none">Kisiel domowy o smaku żurawinowym 2016 175.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Żurawina S 21%, Cukier 5%, Skrobia ziemniaczana 4%

Dzień: 8 - Środa, 2024-09-04

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 2016 182.93g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 2% Chleb żytni jasny 54.88g Masło ekstra 6.00g Pasta z indyka 2016 30.49g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 69%, Marchew 14%, Pietruszka korzeń 14%, Oliwa z oliwek 2%, Czosnek 0%, Ziele angielskie MIELONE 0%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Rzodkiewka 18.29g 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 67.07g Orzechy włoskie 8.54g 	<ol style="list-style-type: none"> Zalewajka z ziemniakami 219.51g 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% Spagetti z mięsa mieszanego 2016 134.15g składniki: Makaron bezjajeczny 36%, Wieprzowina łopatka 23%, Wołowina pieczeń 23%, Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 5%, Cebula 5%, Czosnek 1%, Bazylija suszona 1%, Oregano suszone 1% Kompot z owoców mieszanych 2016 182.93g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 	<ol style="list-style-type: none"> Jogurt naturalny z owocami mixem nasion i migdałów 158.54g składniki: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 73%, Owoc S 18%, Słonecznik nasiona 3%, Orzechy włoskie 3%, Miód pszczeli 3%

Dzień: 9 - Czwartek, 2024-09-05

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Kawa inka na mleku 2% bez cukru 2016 180.72g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2% Chleb żytni jasny 54.22g Masło ekstra 3.61g Schab gotowany 21.69g Pomidor 18.07g Szcypiorek 2.41g 	<ol style="list-style-type: none"> Jabłko 72.29g Orzechy włoskie 9.64g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa jarzynowa z kaszą bulgur. 216.87g składniki: Kurczak tuszka 27%, Marchew 15%, Kalafior 11%, Kapusta włoska 8%, Pietruszka korzeń 7%, Brokuły 7%, Kasza bulgur 5%, Por 5%, Seler korzeniowy 5%, Śmietana 18% tłuszczu 4%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 4%, Pietruszka liście 3% Klopsiki drobiowe gotowane w sosie koperkowym 2016 84.34g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 66%, Bułki pszenne zwykłe 18%, Jaja kurze całe 4%, Cebula 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Skrobia ziemniaczana 2%, Koper ogrodowy 2% Ziemniaki puree z masłem 2016 114.46g składniki: Ziemniaki średnio 94%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 5%, Masło ekstra 1% Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem 60.24g składniki: Kapusta pekińska 68%, Ogórek zielony 14%, Koper ogrodowy 7%, Oliwa do sałatek z pierwszego tłoczenia Wielkopolski 5%, 100% sok z cytryny S 5% Kompot z owoców mieszanych 2016 180.72g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 	<ol style="list-style-type: none"> Ciasto ze szpinakiem 48.19g składniki: Mąka pszenna typ 550 73%, Cukier 9%, Jaja kurze całe 5%, Masło ekstra 5%, Szpinak mrożony 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Proszek do pieczenia bezglutenowy i bezmleczny S 2% Woda z cytryną 2016 180.72g składniki: Woda wodociągowa 96%, Cytryna 4%

Dzień: 10 - Piątek, 2024-09-06

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
<p>1. Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 2016 180.72g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 2%</p> <p>2. Chleb żytni jasny 54.22g</p> <p>3. Masło ekstra 6.00g</p> <p>4. Pasztet warzywny 2016 36.14g składniki: Marchew 39%, Seler korzeniowy 26%, Pietruszka korzeń 13%, Cebula 11%, Bułki pszenne zwykłe 7%, Jaja kurze całe 4%</p> <p>5. Ogórek zielony 20.48g</p>	<p>1. Morele 84.34g</p> <p>2. Orzechy włoskie 12.05g</p>	<p>1. Zupa pomidorowa z makaronem. 216.87g składniki: Marchew 47%, Pietruszka korzeń 23%, Makaron bezjajeczny 8%, Śmietana 18% tłuszczu 7%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 7%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Cebula 2%, Masło ekstra 1%, Pietruszka liście 0%</p> <p>2. Filet z dorsza w sezamie 60.24g składniki: Dorsz atlantycki filet bez skóry mrożony 61%, Sezam KRESTO 10%, Mąka kukurydziana S 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Jaja kurze całe 7%, Mąka żytnia S 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Ziemniaki z koperkiem 102.41g składniki: Ziemniaki średnio 97%, Koper ogrodowy 3%</p> <p>4. Surówka z kapusty kwaszonej 2016 60.24g składniki: Kapusta kwaszona 64%, Jabłko 21%, Cebula 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 3%</p> <p>5. Kompot z owoców mieszanych 2016 180.72g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</p>	<p>1. Galaretka jogurtowa o smaku malinowym 240.96g składniki: Woda wodociągowa 52%, Maliny 31%, Jogurt naturalny 2,8% 13%, Cukier 2%, Żelatyna wołowa 2%</p> <p>2. Chrupki kukurydziane 18.07g</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 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>