

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY OD 04.12 - 15.12.2023

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2023-12-04
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:	1249.5 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	75%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 55%, białka: 15%, tłuszczów: 30%

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2023-12-04

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Kawa inka na mleku 2% bez cukru 2016 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2% 2. Chleb żytni jasny 58.56g 3. Masło śmietankowe 4.94g 4. Schab gotowany 22.22g 5. Ogórek zielony 18.52g 6. Roszponka warzywna 2.47g	1. Jabłko 85.00g 2. Orzechy włoskie 8.00g	1. Zupa koperkowa z ziemniakami 222.22g składniki: Ziemniaki średnio 46%, Skrzydło indyka 10%, Marchew 10%, Śmietana 18% tłuszczu 6%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 6%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Por 5%, Koper ogrodowy 5% 2. Racuchy drożdżowe z jabłkami. 111.11g składniki: Jabłko 32%, Mąka pszenna typ 500 24%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 24%, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Jaja kurze całe 4%, Drożdże świeże 3%, Cukier 1% 3. Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%	1. Kisiel domowy o smaku wiśniowym 2016 185.19g składniki: Woda wodociągowa 60%, Wiśnie mrożone bez pestek HORTEX 36%, Cukier 2%, Skrobia ziemniaczana 1% 2. Wafle ryżowe naturalne sonko 30.86g

Dzień: 2 - Wtorek, 2023-12-05

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Płatki kukurydziane z mlekiem 2% 2016 160.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 80%, Płatki kukurydziane 20% Chleb żytni jasny 42.68g Masło śmietankowe 3.66g Pasztet domowy 2016 24.39g składniki: Kurczak tuszka 53%, Wątróbka kurczaka 27%, Bulki pszenne zwykle 7%, Marchew 4%, Pietruszka korzeń 4%, Cebula 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Ziele angielskie MIELONE 0%, Majeranek suszony 0% Ogórek 18.29g Kielki 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"> Orzechy włoskie 5.32g Banan 54.88g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa grochowa 2016 182.93g składniki: Ziemiaki średnio 48%, Seler korzeniowy 13%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 12%, Marchew 12%, Groch nasiona suche 6%, Pietruszka korzeń 4%, Cebula 3%, Por 2%, Pieprz czarny MIELONY 1% Pulpety z mięsa mieszanego. gotowane 2016 85.37g składniki: Wieprzowina łopatka 30%, Wołowina pieczeń 30%, Bulki pszenne zwykle 12%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 6%, Jaja kurze całe 5%, Por 3%, Seler korzeniowy 3% Makaron bezjajeczny pełnoziarnisty 30.49g Sos śmietanowo pietruszkowy 12.20g składniki: Śmietana 18% tłuszczu 57%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 26%, Masło ekstra 9%, Pietruszka liście 9% Surówka wielowarzywna 60.98g składniki: Sałata 38%, Pomidor 17%, Ogórek 17%, Cebula czerwona 11%, Papryka żółta 11%, Cytryna 3%, Oliwa z oliwek 2%, Pieprz czarny MIELONY 0% Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 	<ol style="list-style-type: none"> Budyń kukurydziany o smaku waniliowym z mussem owocowym 164.63g 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: 3 - Środa, 2023-12-06

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Kakao naturalne na mleku 2% z miodem 2016 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 96%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 2%, Miód pszczeli 2% Chleb żytni jasny 59.22g Masło śmietankowe 3.61g Pasta jajeczno-serowa 2016 24.10g 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 18.07g Roszonka warzywna 2.41g 	<ol style="list-style-type: none"> Kiwi 104.34g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa ogórkowa z ogórków kwaszonych z kaszą jaglaną 2016 p 198.80g składniki: Ogórek kwaszony 24%, Marchew 24%, Pietruszka korzeń 24%, Seler korzeniowy 9%, Kasza jaglana 6%, Śmietana 18% tłuszczu 5%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 5%, Cebula 3%, Masło ekstra 1% Kotlet mielony z mięsa mieszanego. smażony 2016 70.24g składniki: Wieprzowina łopatka 45%, Wołowina pieczeń 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Bulki pszenne zwykle 7%, Cebula 7%, Bulka tarta 7%, Jaja kurze całe 4%, Skrobia ziemniaczana 2% Ziemiaki z koperkiem 122.41g składniki: Ziemiaki średnio 97%, Koper ogrodowy 3% Marchewka z groszkiem. gotowana 2016 60.24g składniki: Marchew 78%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Cukier 1% Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 	<ol style="list-style-type: none"> Ciasteczko zbożowe 30.12g Gruszka 68.19g

Dzień: 4 - Czwartek, 2023-12-07

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 66.25g Masło śmietankowe 3.75g Szynka włoska 22.50g Szczypiorek 2.50g Pomidor 18.75g 	<ol style="list-style-type: none"> Gruszka 75.00g Orzechy włoskie 7.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Krem z zielonych warzyw z zacierką 237.50g 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% Schab duszony w sosie 68.75g składniki: Schab wieprzowy bez kości 89%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 4%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 4%, Mąka pszenna typ 500 2%, Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie MIELONE 0% Ziemniaki z koperkiem 116.25g składniki: Ziemniaki średnio 97%, Koper ogrodowy 3% Surówka z buraczków 62.50g składniki: Burak 52%, Jabłko 37%, Żurawina S 7%, Olej rzepakowy tłoczony na zimno 4% Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 	<ol style="list-style-type: none"> Babka marmurkowa 43.75g składniki: Mąka pszenna typ 500 25%, Cukier 21%, Jaja kurze całe 18%, Woda mineralna gazowana S 18%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 2%, Proszek do pieczenia S 1% Mandarynki 50.00g

Dzień: 5 - Piątek, 2023-12-08

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 2016 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 2% Chleb żytni jasny 54.88g Masło śmietankowe 3.66g Pasta z makreli w oleju 2016 21.95g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 60%, Filety z makreli w oleju 34%, Krem z gorczycy z miodem 2%, Majonez Kielecki 2%, Koper ogrodowy 2%, Pieprz czarny MIELONY 0% Papryka czerwona 18.29g 	<ol style="list-style-type: none"> Jabłko 73.17g Orzechy włoskie 10.98g 	<ol style="list-style-type: none"> Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 2016 231.71g składniki: Ziemniaki średnio 58%, Burak 20%, Marchew 9%, Śmietana 18% tłuszczu 6%, Por 3%, Mąka pszenna typ 500 2%, Cytryna 1%, Masło ekstra 1%, Koper ogrodowy 0%, Sól spożywcza dietetyczna niskosodowa O'Sole Vita 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Kasza pęczak z kurczakiem i duszonymi warzywami 195.12g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 28%, Włoszczyzna mrożona paski HORTEX 22%, Kasza pęczak jęczmienny 19%, Pomidor 12%, Fasola szparagowa 12%, Olej rzepakowy tłoczony na zimno 3%, Pietruszka liście 2%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% Mleko spożywcze 2% tłuszczu 13.33g 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 97.56g Chrupki jaglane 18.29g

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2023-12-11

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Kawa inka na mleku 2% bez cukru 2016 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2% 2. Chleb żytni jasny 64.22g 3. Masło śmietankowe 3.61g 4. Pierś kurczaka pieczona 21.69g 5. Pomidor 18.07g 6. Szczypiorek 2.41g	1. Jabłko 72.29g 2. Orzechy włoskie 10.84g	1. Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i ziemniakami 230.84g składniki: Ziemniaki późne 35%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 16%, Marchew 12%, Fasolka szparagowa zielona Rolnik 9%, Kapusta włoska 9%, Pietruszka korzeń 6%, Brukselka 6%, Pietruszka liście 3%, Kasza manna błyskawiczna Kupiec 3% , Majeranek suszony 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 2. Makaron z białym serem i musem truskawkowym 126.51g składniki: Truskawki 37%, Makaron bezjajeczny 30% , Ser twarogowy chudy 24% , Masło ekstra 4% , Cukier 2%, Wiórki kokosowe 2% 3. Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%	1. Koktajl bananowo - orzechowy 178.67g składniki: Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 64% , Banan 31%, Masło orzechowe Sante 5%

Dzień: 7 - Wtorek, 2023-12-12

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 2016 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98% , Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 2% 2. Chleb żytni jasny 54.22g 3. Masło śmietankowe 3.61g 4. Ser żółty gouda warmia 18.07g 5. Rzodkiewka 18.07g	1. Gruszka 66.27g 2. Orzechy włoskie 10.84g	1. Zupa minestrone 2016 210.84g składniki: Pomidor 18%, Kapusta biała 18%, Fasola biała nasiona suche 18%, Cukinia 12%, Marchew 12%, Papryka czerwona 6%, Seler korzeniowy 6% , Pietruszka korzeń 6%, Cebula 3%, Oliwa z oliwek 2%, Pieprz czarny MIELONY 1% 2. Gotowany indyk w sosie z zielonym groszkiem 114.46g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 44%, Groszek zielony 22%, Cebula 15%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 15% , Olej rzepakowy tłoczony na zimno 4%, Pietruszka liście 1% 3. Ziemniaki z koperkiem 120.48g składniki: Ziemniaki średnio 97%, Koper ogrodowy 3% 4. Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora i ogórka 2016 60.24g składniki: Kapusta pekińska 41%, Ogórek 29%, Pomidor 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%	1. Galaretka domowa o smaku wiśniowym 2016 216.87g składniki: Woda wodociągowa 60%, Wiśnie 36%, Cukier 2%, Żelatyna wołowa 2% 2. Wiórki kokosowe 2.41g 3. Chrupki kukurydziane 18.07g

Dzień: 8 - Środa, 2023-12-13

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none">1. Kawa inka na mleku 2% bez cukru 2016 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2%2. Chleb żytni jasny 56.25g3. Masło śmietankowe 3.75g4. Szynka delikatesowa z kurcząt 22.50g5. Papryka czerwona 18.75g6. Roshponka warzywna 2.50g	<ol style="list-style-type: none">1. Jabłko 75.00g2. Orzechy włoskie 10.00g	<ol style="list-style-type: none">1. Krupnik ryżowy z koperkiem. 225.00g składniki: Ziemniaki średnio 39%, Marchew 20%, Pietruszka korzeń 13%, Seler korzeniowy 13%, Por 7%, Ryż biały 5%, Koper ogrodowy 2%, Masło ekstra 1%, Pietruszka liście 1%2. Krokiety z mięsem 112.50g 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%3. Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%	<ol style="list-style-type: none">1. Mus owocowy 187.50g2. Biszkopty okrągłe 18.75g

Dzień: 9 - Czwartek, 2023-12-14

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none">1. Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 2016 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 2%2. Chleb żytni jasny 54.88g3. Masło śmietankowe 3.66g4. Pasta z wędliny 2016 24.39g składniki: Szynka delikatesowa z kurczaka 93%, Musztarda 3%, Majonez dekoracyjny WINIARY 3%, Szczypiorek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%5. Pomidor 18.29g6. Kielki rzodkiewki s 2.44g	<ol style="list-style-type: none">1. Banan 73.17g2. Orzechy włoskie 9.76g	<ol style="list-style-type: none">1. Zupa pomidorowa z makaronem 219.51g składniki: Marchew 25%, Pietruszka korzeń 25%, Seler korzeniowy 17%, Por 17%, Śmietana 18% tłuszczu 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Makaron bezjajeczny 3%, Cebula 2%, Mąka pszenna typ 500 1%, Masło ekstra 1%, Cukier 0%, Pietruszka liście 0%2. Gulasz mięsny z selerem naciowym 2016 85.37g składniki: Wieprzowina szynka surowa 66%, Marchew 13%, Seler naciowy 13%, Cebula 7%, Mąka pszenna typ 500 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%3. Ziemniaki z koperkiem 103.66g składniki: Ziemniaki średnio 97%, Koper ogrodowy 3%4. Surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem i ogórkiem 2016 60.98g składniki: Kapusta czerwona 65%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, Cebula 6%, Cytryna 5%, Olej słonecznikowy 3%, Cukier 1%5. Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%	<ol style="list-style-type: none">1. Sok jabłkowy wyciskany 182.93g2. Wafelek kukurydziany 18.29g

Dzień: 10 - Piątek, 2023-12-15

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
<p>1. Kawa inka na mleku 2% bez cukru 2016 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2%</p> <p>2. Chleb żytni jasny 54.22g</p> <p>3. Masło śmietankowe 3.61g</p> <p>4. Pasta twarogowa z rzodkiewkami 24.10g składniki: Almette śmietankowy Puszynki serek twarogowy 60%, Rzodkiewka 18%, Szczypiorek 12%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 10%</p> <p>5. Roszonka warzywna 2.41g</p>	<p>1. Kiwi 84.34g</p> <p>2. Orzechy włoskie 7.23g</p>	<p>1. Zupa szczawiowa z ryżem 216.87g składniki: Marchew 22%, Seler korzeniowy 22%, Pietruszka korzeń 22%, Szczaw 12%, Por 7%, Ryż biały 4%, Śmietana 18% tłuszczu 4%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 4%, Masło ekstra 1%</p> <p>2. Ryba w cieście naleśnikowym 72.29g składniki: Dorsz świeży 58%, Olej rzepakowy uniwersalny 17%, 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%</p> <p>3. Ziemniaki z koperkiem 102.41g składniki: Ziemniaki średnio 97%, Koper ogrodowy 3%</p> <p>4. Tarta marchewka z jabłkiem 2016 60.24g składniki: Marchew 49%, Jabłko 49%, Cukier 3%</p> <p>5. Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</p>	<p>1. Mleko czekoladowe 216.87g</p> <p>2. Jabłko 48.19g</p>

ALERGENY

- 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

D: - dieta

DIETY

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.

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.

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.