

# JADŁOSPIS ŻŁOBKOWY OD 27.01 - 07.02.2025

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2025-01-27
Posiłki:	1. I śniadanie 2. II śniadanie 3. obiad 4. podwieczorek
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: <b>ŻŁOBEK (grupa)</b> [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, 2025-01-27			
I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
1. <b>Kakao naturalne na mleku 3,2% bez cukru 2016</b> <b>150.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 98%</b> , Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 2% 2. <b>Chleb żytni jasny 45.00g</b> 3. <b>Masło ekstra 5.00g</b> 4. <b>Schab gotowany 17.00g</b> 5. Pomidor 15.00g	1. Gruszka 60.00g	1. <b>Zalewajka z ziemniakami 180.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 34%, <b>Żurek ZAKWAS 24%</b> , Marchew 13%, Pietruszka korzeń 7%, <b>Seler korzeniowy 7%</b> , <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 5%</b> , Mięso z ud kurczaka bez skóry 5%, <b>Śmietana 18% tłuszczu 2%</b> , Por 2%, Czosnek 1%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 2. <b>Makaron bez jajeczny z musem truskawkowym (150g)</b> 3. Kompot z owoców mieszanych 2016 150.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%	1. Banan 60.00g 2. Chrupki kukurydziane 15.00g

**Dzień: 2 - Wtorek, 2025-01-28**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa inka na mleku 3,2% bez cukru 2016 150.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2%</b></li> <li><b>Chleb żytni jasny 45.00g</b></li> <li><b>Masło ekstra 4.00g</b></li> <li><b>Pasta jajeczno-serowa 2016 18.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 52%, Rzodkiewka 21%, Ser żółty gouda S 10%, Majonez Kielecki 4%, Musztarda 4%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 4%, Szcypiorek 2%, Koper ogrodowy 2%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 1%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Jabłko 60.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Rosół z makaronem 180.00g</b> składniki: Marchew 23%, Pietruszka korzeń 23%, <b>Seler korzeniowy 17%</b>, Wołowina szponder 9%, Porcja rosółowa z kurczaka 9%, Por 9%, <b>Makaron bez jajeczny 6%</b>, Cebula 3%, Pietruszka liście 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Gulasz włoski 50.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 78%, Marchew 6%, <b>Seler naciowy 6%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, <b>Mąka pszenna typ 550 3%</b>, Cebula 2%</li> <li>Ziemniaki z koperkiem 85.00g składniki: Ziemniaki średnio 97%, Koper ogrodowy 3%</li> <li>Ogórek kwaszony 30.00g</li> <li>Kompot z owoców mieszanych 2016 150.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Kisiel domowy o smaku żurawinowym 2016 120.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Żurawina S 21%, Cukier 5%, Skrobia ziemniaczana 4%</li> </ol>

**Dzień: 3 - Środa, 2025-01-29**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kakao naturalne na mleku 3,2% bez cukru 2016 150.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 98%</b>, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 2%</li> <li><b>Chleb żytni jasny 40.00g</b></li> <li><b>Masło ekstra 4.00g</b></li> <li><b>Pasta z makreli w oleju 2016 20.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 60%, Filety z makreli w oleju 34%, Krem z gorczycy z miodem 2%, Majonez Kielecki 2%</b>, Koper ogrodowy 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Roszponka warzywna 2.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mandarynka 80.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa ogórkowa z ziemniakami zabelana 170.00g</b> składniki: Ogórek kwaszony 26%, Marchew 18%, Pietruszka korzeń 14%, <b>Seler korzeniowy 11%</b>, <b>Śmietana 18% tłuszczu 7%</b>, Por 7%, <b>Mleko 2%</b> <b>Łaciate 7%</b>, <b>Masło ekstra 6%</b>, Ziemniaki średnio 4%, Pieprz czarny MIELONY 1%</li> <li><b>Filet z piersi indyka duszony w ziołach 2016 50.00g</b> składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 90%, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Cebula 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Tymianek 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Zioła prowansalskie 0%, Kolendra 0%</li> <li>Risotto z zielonym groszkiem 2016 55.00g składniki: Ryż biały 59%, Groszek zielony 30%, Cebula 7%, Oliwa z oliwek 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Marchewka tarta z jogurtem naturalnym 2% tłuszczu 50.00g</b> składniki: Marchew 82%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 16%</b>, Cukier 2%</li> <li>Kompot z owoców mieszanych 2016 150.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Jogurt naturalny z truskawkami mixem nasion i migdałów 150.00g</b> składniki: <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 73%</b>, Truskawki 18%, Słonecznik nasiona 3%, <b>Orzechy włoskie 3%</b>, Miód pszczeli 3%</li> <li><b>Orzechy włoskie 5.00g</b></li> </ol>

**Dzień: 4 - Czwartek, 2025-01-30**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Kawa inka na mleku 3,2% bez cukru 2016 150.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2%</b></li> <li>2. <b>Chleb żytni jasny 45.00g</b></li> <li>3. <b>Masło ekstra 4.00g</b></li> <li>4. <b>Szynka delikatesowa z kurcząt 17.00g</b></li> <li>5. Papryka czerwona 15.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jabłko 60.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa solferino 2016 170.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 35%, Marchew 14%, <b>Mąka pszenna typ 500 9%</b>, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Pietruszka korzeń 7%, <b>Seler korzeniowy 7%</b>, Por 7%, Cebula 7%, <b>Masło ekstra 4%</b>, Pietruszka liście 1%</li> <li>2. <b>Krokiety z mięsem. 80.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 44%, <b>Mąka pszenna typ 500 16%</b>, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 15%</b>, Cebula 11%, <b>Jaja kurze całe 5%</b>, <b>Bułka tarta 5%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Majeranek suszony 1%</li> <li>3. Kompot z owoców mieszanych 2016 150.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sok z warzyw i owoców 150.00g</li> <li>2. <b>Biszkopty okrągłe 15.00g</b></li> </ol>

**Dzień: 5 - Piątek, 2025-01-31**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Kakao naturalne na mleku 3,2% bez cukru 2016 150.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 98%</b>, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 2%</li> <li>2. <b>Chleb żytni jasny 45.00g</b></li> <li>3. <b>Masło ekstra 4.00g</b></li> <li>4. <b>Twarożek ze szczypiorkiem 20.00g</b> składniki: <b>Almette śmietankowy Puszynki serek twarogowy 71%</b>, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 18%</b>, Szczypiorek 11%</li> <li>5. Ogórek zielony 15.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gruszka 60.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Krem z zielonych warzyw z zacierką 180.00g</b> składniki: Brokuły mrożone 21%, Cukinia 16%, Groszek zielony mrożony 16%, Szpinak mrożony 16%, Ziemniaki średnio 16%, <b>Zacierka jajeczna 5%</b>, <b>Śmietana 18% tłuszczu 4%</b>, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 4%</b>, <b>Masło ekstra 2%</b></li> <li>2. <b>Kotlet jajeczny 50.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 60%</b>, <b>Kajzerki 30%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, <b>Bułka tarta 4%</b>, Pieprz czarny MIELONY 1%</li> <li>3. Ziemniaki z koperkiem 85.00g składniki: Ziemniaki średnio 97%, Koper ogrodowy 3%</li> <li>4. Surówka z kapusty kwaszonej 2016 50.00g składniki: Kapusta kwaszona 64%, Jabłko 21%, Cebula 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 3%</li> <li>5. Woda z cytryną 2016 150.00g składniki: Woda wodociągowa 96%, Cytryna 4%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Ciasteczko zbożowe 20.00g</b></li> <li>2. Mus owocowy 100g</li> </ol>

**Dzień: 6 - Poniedziałek, 2025-02-03**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"><li><b>Kakao naturalne na mleku 3,2% z miodem 150.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 96%</b>, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 2%, Miód pszczeli 2%</li><li><b>Chleb żytni jasny 45.00g</b></li><li><b>Masło ekstra 3.00g</b></li><li><b>Domowy pasztet mięsny 2016 17.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 29%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 29%, <b>Bułki pszenne zwykłe 21%</b>, <b>Jaja kurze całe 8%</b>, Marchew 8%, Cebula 4%</li><li>Ogórek 15.00g</li><li>Papryka czerwona 15.00g</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>Banan 50.00g</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li><b>Krupnik ryżowy z koperkiem. 170.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 39%, Marchew 20%, Pietruszka korzeń 13%, <b>Seler korzeniowy 13%</b>, Por 7%, Ryż biały 5%, Koper ogrodowy 2%, <b>Masło ekstra 1%</b>, Pietruszka liście 1%</li><li><b>Pierogi z serem białym i cynamonem 2016 150.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 53%, <b>Ser twarogowy półtłusty 23%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 13%</b>, <b>Jaja kurze całe 8%</b>, Skrobia ziemniaczana 2%, <b>Masło ekstra 2%</b>, Cynamon mielony 1%</li><li>Kompot z owoców mieszanych 2016 150.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li><b>Rogal maślany 25.00g</b></li><li><b>Masło ekstra 3.00g</b></li><li>Dżem brzoskwiniowy niskosłodzony 10.00g</li><li>Herbata czarna z cytryną 150.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cytryna 2%, Cukier 1%</li></ol>

**Dzień: 7 - Wtorek, 2025-02-04**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"><li><b>Kawa inka na mleku 3,2% bez cukru 2016 150.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 98%</b>, <b>Kawa INKA 2%</b></li><li><b>Chleb żytni jasny 45.00g</b></li><li><b>Masło ekstra 3.00g</b></li><li><b>Pasta z wędliny 2016 17.00g</b> składniki: Szynka delikatesowa z kurczaka 93%, <b>Musztarda 3%</b>, <b>Majonez dekoracyjny WINIARY 3%</b>, Szczypiorek 1%, Pieprz czarny</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>Mandarynka 80g</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li><b>Zupa z młodej kapusty z koperkiem 2016 180.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 56%, Kapusta biała 22%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 6%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Por 3%, Koper ogrodowy 2%, Pieprz czarny MIELONY 1%</li><li><b>Pieczeń rzymska z mięsa mieszanego 2016 50.00g</b> składniki: Wieprzowina łopatka 36%, Wołowina pieczeń 36%, <b>Bułki pszenne zwykłe 14%</b>, <b>Jaja kurze całe 5%</b>, <b>Bułka tarta 5%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</li><li><b>Kasza kuskus 25.00g</b></li><li>Surówka z buraczków 50.00g składniki: Burak 52%, Jabłko 37%, Żurawina S 7%, Olej rzepakowy</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li><b>Ciasto marchewkowe 35.00g</b> składniki: <b>Mąka pszenna typ 500 22%</b>, <b>Jaja kurze całe 21%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 18%, Marchew 17%, Cukier 17%, Rodzynki suszone 4%, Skrobia ziemniaczana 1%, Cynamon mielony 1%, Soda oczyszczona 0%, Gałka muszkatołowa 0%</li></ol>

<p>MIELONY 0%</p> <p>5. Papryka czerwona 15.00g</p>		<p>tloczony na zimno 4%</p> <p>6. Kompot z owoców mieszanych 2016 150.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</p>	
---	--	--	--

**Dzień: 8 - Środa, 2025-02-05**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
<p>1. <b>Kakao naturalne na mleku 3,2% bez cukru 2016 150.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 98%</b>, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 2%</p> <p>2. <b>Chleb żytni jasny 35.00g</b></p> <p>3. <b>Masło ekstra 3.00g</b></p> <p>4. <b>Parówki jedynecki indykpol premium 30.00g</b></p> <p>5. Pomidor 15.00g</p> <p>6. Szczypiorek 2.00g</p>	<p>1. Jabłko 60.00g</p>	<p>1. <b>Zupa jarzynowa z makaronem 2016 180.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 27%, Marchew 15%, Kalafior 11%, Kapusta włoska 8%, Pietruszka korzeń 7%, Brokuły 7%, <b>Makaron bezjajeczny s 5%</b>, <b>Seler korzeniowy 5%</b>, Por 5%, <b>Śmietana 18% tłuszczu 4%</b>, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 4%</b>, Pietruszka liście 3%</p> <p>2. <b>Sznycel drobiowy 55.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 57%, <b>Jaja kurze całe 17%</b>, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 7%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, <b>Bułka tarta 6%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 6%</b>, Pieprz czarny MIELONY 1%</p> <p>3. Ziemniaki z koperkiem 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 97%, Koper ogrodowy 3%</p> <p>4. <b>Mizeria z jogurtem 2016 50.00g</b> składniki: Ogórek 85%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 15%</b></p> <p>5. Kompot z owoców mieszanych 2016 150.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</p>	<p>1. <b>Koktajl z mango i banana z mielonym słonecznikiem 2016 150.00g</b> składniki: Mango 51%, <b>Maślanka spożywcza 0.5% tłuszczu 23%</b>, Banan 22%, Słonecznik nasiona 3%, Syrop klonowy 1%, 100% sok z cytryny S 0%</p> <p>2. Wafelek kukurydziany 10.00g</p>

**Dzień: 9 - Czwartek, 2025-02-06**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"><li><b>Kakao naturalne na mleku 3,2% z miodem 150.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 96%</b>, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 2%, Miód pszczeli 2%</li><li><b>Chleb żytni jasny 45.00g</b></li><li><b>Masło ekstra 3.00g</b></li><li><b>Ser żółty gouda s 15.00g</b></li><li>Rzodkiewka 15.00g</li><li>Roszonka warzywna 2.00g</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>Gruszka 60.00g</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li><b>Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 180.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 58%, Burak 20%, Marchew 9%, <b>Śmietana 18% tłuszczu 6%</b>, Por 3%, Mąka ryżowa S 2%, Cytryna 1%, <b>Masło ekstra 1%</b>, Koper ogrodowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li><li><b>Makaron z kurczakiem, szpinakiem i pomidorami 150.00g</b> składniki: Szpinak mrożony 28%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 23%, <b>Makaron pełnoziarnisty bezjajeczny S 23%</b>, Pomidory krojone w soku pomidorowym Pudliszki 19%, Oliwa z oliwek 4%, Cebula 2%, Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li><li>Kompot z owoców mieszanych 2016 150.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li><b>Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 2016 200.00g</b> składniki: <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 59%</b>, Galaretka domowa o smaku truskawkowym 2016 41%</li><li>Chrupki kukurydziane 15.00g</li></ol>

**Dzień: 10 - Piątek, 2025-02-07**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"><li><b>Kawa inka na mleku 3,2% bez cukru 2016 150.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 98%</b>, Kawa INKA 2%</li><li><b>Chleb żytni jasny 40.00g</b></li><li><b>Masło ekstra 3.00g</b></li><li><b>Jajecznica na parze 35.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li><li>Szczypiorek 2.00g</li><li>Ogórek zielony 15.00g</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>Kiwi 70.00g</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li><b>Zupa pomidorowa z ryżem pełnoziarnistym 180.00g</b> składniki: Passata S 23%, Marchew 20%, Pietruszka korzeń 11%, Pietruszka korzeń 11%, Por 11%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 10%, Ryż pełnoziarnisty S 8%, <b>Śmietana 18% tłuszczu 7%</b></li><li><b>Filet z dorsza w sezamie 55.00g</b> składniki: <b>Dorsz atlantycki filet bez skóry mrożony 61%</b>, <b>Sezam KRESTO 10%</b>, Mąka kukurydziana S 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, <b>Jaja kurze całe 7%</b>, <b>Mąka żytnia S 3%</b>, Pieprz czarny MIELONY 0%</li><li>Ziemniaki z koperkiem 85.00g składniki: Ziemniaki średnio 97%, Koper ogrodowy 3%</li><li><b>Surówka z kalarepki 50.00g</b> składniki: Kalarepa 36%, Jabłko 29%, Marchew 29%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 7%</b></li><li>Kompot z owoców mieszanych 2016 150.00g składniki: Woda wodociągowa 89%,</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li><b>Budyń kukurydziany o smaku waniliowym z mussem malinowym 2016 150.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 66%</b>, Maliny 20%, Mąka kukurydziana S 4%, <b>Masło ekstra 3%</b>, Miód pszczeli 3%, <b>Żółtka jaja kurzego 3%</b>, Syrop klonowy 3%, Wanilia laska 0%</li></ol>

		MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%	
--	--	--	--