

# JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY OD 22.04 - 30.04.2024

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-04-22
Posiłki:	1. I śniadanie 2. II śniadanie 3. obiad 4. podwieczorek
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: <b>PRZEDSZKOLE (grupa)</b> [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, 2024-04-22			
I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Kakao naturalne na mleku 2% z miodem 2016 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 96%</b>, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 2%, Miód pszczeleli 2%</li> <li>2. <b>Chleb żytni jasny 48.78g</b></li> <li>3. <b>Masło śmietankowe 3.66g</b></li> <li>4. <b>Pasta z wędliny 2016 24.39g</b> składniki: Szynka delikatesowa z kurczaka 93%, <b>Musztarda 3%</b>, <b>Majonez dekoracyjny WINIARY 3%</b>, Szczypiorek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>5. <b>Papryka żółta 18.29g</b></li> <li>6. <b>Herbata owocowa 2016 182.93g</b> składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata owocowa 1%, Cukier 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gruszka 73.17g</li> <li>2. <b>Orzechy włoskie 12.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa ziemniaczana z dodatkiem przetartej fasoli białej 219.51g</b> składniki: Ziemniaki późne 43%, Marchew 18%, <b>Seler korzeniowy 9%</b>, Por 9%, Pietruszka korzeń 9%, Fasola biała nasiona suche 6%, Cebula 3%, Oliwa z oliwek 2%, Pietruszka liście 1%</li> <li>2. <b>Kluski leniwe z serem białym i cynamonem 128.05g</b> składniki: Ziemniaki średnio 52%, <b>Ser twarogowy półtłusty 22%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 13%</b>, <b>Jaja kurze całe 7%</b>, <b>Masło ekstra 3%</b>, Skrobia ziemniaczana 2%, Cynamon mielony 1%</li> <li>3. <b>Tarta marchewka z pomarańczą 2016 60.98g</b> składniki: Marchew 50%, Pomarańcza 50%</li> <li>4. <b>Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Ciasteczko zbożowe 24.39g</b></li> <li>2. <b>Lemoniada 2016 200.00g</b> składniki: Woda do picia 68%, Cytryna 22%, Miód pszczeleli 7%, Mięta świeża 3%</li> </ol>

**Dzień: 2 - Wtorek, 2024-04-23**

<b>I śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>podwieczorek</b>
1. <b>Kawa inka na mleku 2% bez cukru 2016 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2%</b> 2. <b>Chleb żytni jasny 60.98g</b> 3. <b>Masło śmietankowe 3.66g</b> 4. <b>Szynka delikatesowa z kurcząt 18.29g</b> 5. Ogórek zielony 18.29g 6. Roszponka warzywna 2.44g	1. Banan 67.07g 2. <b>Orzechy włoskie 8.54g</b>	1. <b>Zupa brokułowa z ryżem 219.51g</b> składniki: Brokuły mrożone 39%, Marchew 20%, Pietruszka korzeń 13%, Ryż biały 8%, <b>Seler korzeniowy 7%, Masło ekstra 3%, Por 3%, Śmietana 18% tłuszczu 3%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%</b> 2. <b>Kotlecik drobiowy w owsianej panierce 2016 67.07g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 75%, <b>Jaja kurze całe 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Bulka tarta 6%, Płatki owsiane 3%</b> 3. Ziemniaki z koperkiem 103.66g składniki: Ziemniaki średnio 97%, Koper ogrodowy 3% 4. 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% 5. Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%	1. <b>Kaszka kukurydziana z musem malinowym 237.32g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 83%, Maliny mrożone 9%, Kaszka kukurydziana Kupiec 6%, Miód pszczeli 2%</b>

**Dzień: 3 - Środa, 2024-04-24**

<b>I śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>podwieczorek</b>
1. <b>Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 2016 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 2%</b> 2. <b>Chleb żytni jasny 54.22g</b> 3. <b>Masło śmietankowe 4.82g</b> 4. <b>Jajecznicza na parze 42.17g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b> 5. Pomidor 18.07g 6. Szczypiorek 2.00g	1. Jabłko 72.29g 2. <b>Orzechy włoskie 7.64g</b>	1. <b>Krupnik zabieleny 216.87g</b> składniki: Ziemniaki średnio 23%, Marchew 16%, Pietruszka korzeń 12%, Por 12%, <b>Seler korzeniowy 12%, Wieprzowina łopatka 8%, Śmietana 18% tłuszczu 4%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 4%, Kasza jęczmienna perłowa 4%, Pietruszka liście 2%, Koper ogrodowy 2%</b> 2. <b>Spagetti z mięsa mieszanego 2016 108.43g</b> składniki: <b>Makaron bezjajeczny 36%,</b> Wieprzowina łopatka 23%, Wołowina pieczeń 23%, Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 5%, Cebula 5%, Czosnek 1%, Bazyliia suszona 1%, Oregano suszone 1% 3. Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%	1. <b>Słupki warzyw z dressingiem jogurtowo - twarogowym i słonecznikiem 144.58g</b> składniki: Papryka czerwona 34%, Ogórek zielony 33%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 16%, Ser twarogowy półtłusty 14%,</b> Słonecznik nasiona 3%, Koper ogrodowy 1% 2. Wafelek kukurydziany 23.00g

**Dzień: 4 - Czwartek, 2024-04-25**

<b>I śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>podwieczorek</b>
<ol style="list-style-type: none"><li><b>Kawa inka na mleku 2% bez cukru 2016 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2%</b></li><li><b>Chleb żytni jasny 60.24g</b></li><li><b>Masło śmietankowe 3.61g</b></li><li><b>Twarożek ziarnisty ze szczypiorkiem, rzodkiewką i ogórkiem 2016 36.14g</b> składniki: <b>Serek wiejski KRASNYSTAW 78%, Rzodkiewka 10%, Ogórek 10%, Szczypiorek 2%</b></li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>Jabłko 72.29g</li><li><b>Orzechy włoskie 7.43g</b></li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li><b>Barszcz biały 2016 216.87g</b> składniki: <b>Marchew 27%, Ziemniaki średnio 26%, Pietruszka korzeń 14%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 10%, Płatki owsiane 5%, Mąka żytnia S 5%, Seler korzeniowy 4%, Cebula 3%, Por 2%, Czosnek 2%, Śmietana 18% tłuszczu 1%, Majeranek suszony 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</b></li><li><b>Gulasz mięsny z selerem naciowym 2016 72.29g</b> składniki: <b>Wieprzowina szynka surowa 66%, Marchew 13%, Seler naciowy 13%, Cebula 7%, Mąka pszenna typ 500 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</b></li><li>Kasza gryczana 26.10g</li><li>Surówka z kapusty czerwonej z porem 60.24g składniki: <b>Kapusta czerwona 67%, Por 13%, Jabłko 13%, Olej słonecznikowy 2%, Cytryna 2%, Cukier 2%</b></li><li>Woda z cytryną 2016 250.00g składniki: <b>Woda wodociągowa 96%, Cytryna 4%</b></li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li><b>Ciasto ze szpinakiem 55.19g</b> składniki: <b>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%</b></li></ol>

**Dzień: 5 - Piątek, 2024-04-26**

<b>I śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>podwieczorek</b>
<ol style="list-style-type: none"><li><b>Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 2016 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 2%</b></li><li><b>Chleb żytni jasny 54.22g</b></li><li><b>Masło ekstra 3.61g</b></li><li><b>Pasta z makreli z ogórkiem kwaszonym 2016 30.12g</b> składniki: <b>Makrela wędzona 70%, Ogórek kwaszony 23%, Cebula 5%, Szczypiorek 2%</b></li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>Gruszka 72.29g</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li><b>Zupa z botwinką 216.87g</b> składniki: <b>Ziemniaki średnio 49%, Burak 25%, Marchew 10%, Oliwa z oliwek 5%, Pietruszka korzeń 5%, Śmietana 18% tłuszczu 2%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 2%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</b></li><li><b>Risotto z kurczakiem i warzywami 144.58g</b> składniki: <b>Mięso z piersi kurczaka bez skóry 31%, Ryż biały 18%, Marchew 13%, Papryka czerwona 8%, Cukinia 8%, Pietruszka korzeń 5%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 4%, Seler korzeniowy 2%, Ser parmezan 2%</b></li><li>Kompot z owoców mieszanych 2016 180.72g składniki: <b>Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</b></li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li><b>Koktajl z kiwi i truskawek z płatkami jęczmiennymi 230.00g</b> składniki: <b>Truskawki 32%, Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 32%, Kiwi 15%, Natur jogurt typ grecki Zott 13%, Płatki jęczmienne 6%, Wiórki kokosowe 2%, Syrop klonowy 1%</b></li></ol>

**Dzień: 6 - Poniedziałek, 2024-04-29**

<b>I śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>podwieczorek</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa inka na mleku 2% bez cukru 2016 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2%</b></li> <li><b>Chleb żytni jasny 42.68g</b></li> <li><b>Masło śmietankowe 3.66g</b></li> <li><b>Parówka z fileta indyka 42.68g</b> [składniki: mięso z fileta indyka 90%, tłuszcz z indyka, woda, sól, aromaty naturalne, serwatka (zawiera mleko), glukoza, białka mleka]</li> <li>Pomidor 18.29g</li> <li>Szczypiorek 2.44g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Melon 85.37g</li> <li><b>Orzechy włoskie 6.10g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Krem z zielonego groszku z ziemniakami 2016 219.51g</b> składniki: Ziemniaki średnio 48%, Groszek zielony 34%, Marchew 7%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Makaron z białym serem i musem truskawkowym 134.15g</b> składniki: Truskawki 37%, <b>Makaron bezjajeczny 30%</b>, <b>Ser twarogowy chudy 24%</b>, <b>Masło ekstra 4%</b>, Cukier 2%, Wiórki kokosowe 2%</li> <li>Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb żytni jasny 46.59g</b></li> <li><b>Masło śmietankowe 3.66g</b></li> <li><b>Ser gouda tłusty 20.73g</b></li> <li>Papryka czerwona 18.29g</li> <li>Herbata owocowa 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata owocowa 1%, Cukier 0%</li> </ol>

**Dzień: 7 - Wtorek, 2024-04-30**

<b>I śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>podwieczorek</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 2016 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%</b>, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 2%</li> <li><b>Chleb żytni jasny 54.88g</b></li> <li><b>Masło ekstra 4.88g</b></li> <li><b>Schab gotowany 21.95g</b></li> <li>Ogórek zielony 21.95g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Jabłko 73.17g</li> <li><b>Orzechy włoskie 13.41g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa selerowa z kaszą jęczmienną 219.51g</b> składniki: <b>Seler korzeniowy 50%</b>, Pietruszka korzeń 27%, Marchew 9%, <b>Kasza jęczmienna perłowa 6%</b>, Por 4%, <b>Masło ekstra 3%</b>, Pietruszka liście 2%</li> <li><b>Kotlet rybny w panierce sezamowej . 85.37g</b> składniki: <b>Miruna 66%</b>, <b>Bułka tarta 10%</b>, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 6%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 6%</b>, <b>Sezam KRESTO 6%</b>, <b>Jaja kurze całe 4%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Ziemniaki z koperkiem 103.66g składniki: Ziemniaki średnio 97%, Koper ogrodowy 3%</li> <li>Surówka z kapusty kiszonej 2016 60.98g składniki: Kapusta kwaszona 53%, Marchew 18%, Jabłko 18%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Kompot z owoców mieszanych 2016 182.93g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Banan 97.56g</li> <li>Pałeczki kukurydziane 18.29g</li> </ol>

Środa, 2024-05-01

ŚWIĘTO – DZIEŃ WOLNY

Czwartek, 2024-05-02

PLACÓWKA ZAMKNIĘTA

Piątek, 2024-05-03

ŚWIĘTO – DZIEŃ WOLNY

**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

**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 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.

**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, galaretką 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.