

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY OD 22.09 DO 03.09.2025

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2025-09-22
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, 2025-09-22			
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 60.88g 3. Masło śmietankowe 6.10g 4. Polędwica sopocka. 24.73g 5. Papryka czerwona 18.29g	1. Jabłko 73.17g 2. Orzechy włoskie 5.00g	1. Zupa selerowa z kaszą jaglaną 260.00g składniki: Batat 51%, Marchew 36%, Pietruszka korzeń 4%, Seler naciowy 4%, Por 4%, Kasza jaglana 2%, Pieprz czarny MIELONY 0% 2. Racuchy drożdżowe z jabłkiem na mące żytniej 2016 109.76g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 36%, jabłko 30% Mąka żytnia S 24%, Jaja kurze całe 18%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, drożdże świeże 3% Naturalna woda mineralna średnio zmineralizowana Nałęczowianka niskosodowa gazowana (Nestle Waters) 5%, Masło ekstra 2%, Sól biała 1% 3. Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%	1. Chleb żytni jasny 42.68g 2. Masło śmietankowe 3.66g 3. Pasta z tuńczyka z koperkiem 24.39g składniki: Ser twarogowy tłusty 61%, Śmietana 18% tłuszczu 15%, Tuńczyk w kawałkach w oleju słonecznikowym Princes 15%, Koper ogrodowy 6%, 100% sok z cytryny S 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 4. Ogórek zielony 18.29g 5. Herbata owocowa 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata owocowa 1%, Cukier 0%

--

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-09-23

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 43.75g 3. Masło śmietankowe 3.75g 4. frakfuterka 37.50g [składniki: mięso z fileta indyka 90%, tłuszcz z indyka , woda, sól, aromaty naturalne, serwatka (zawiera mleko) , glukoza, białka mleka] 5. Pomidor 18.75g 6. Szczypiorek 2.00g	1. Gruszka 95.00g 2. Orzechy włoskie 5.00g	1. Zupa kalafiorowa z pęczakiem 250.00g składniki: Kalafior 42%, Marchew 16%, Pietruszka korzeń 13%, Seler korzeniowy 8%, Kasza jęczmienna pęczak 7%, Por 5%, Masło ekstra 3%, Śmietana 18% tłuszczu 3%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 3%, Koper ogrodowy 2% 2. Duszona porcja z indyka 70.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 88%, Oliwa z oliwek 10%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Czosnek 1% 3. Ziemniaki z koperkiem 106.25g składniki: Ziemniaki średnio 97%, Koper ogrodowy 3% 4. Buraki z jabłkami 2016 62.50g składniki: Burak 86%, Jabłko 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1%, Mąka pszenna typ 500 1% 5. Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%	1. Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 2016 162.50g składniki: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 59%, Galaretka domowa o smaku truskawkowym 2016 41% 2. Biszkopty okrągłe 22.50g

Dzień: 3 - Środa, 2025-09-24

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 59.88g 3. Masło śmietankowe 3.66g 4. Schab gotowany 21.95g 5. Roszponka warzywna 2.44g 6. Rzodkiewka 18.29g	1. Banan 67.07g 2. Orzechy włoskie 4.00g	1. Rosół z makaronem. 207.32g składniki: Kurczak tuszka 25%, Marchew 20%, Pietruszka korzeń 20%, Seler korzeniowy 20%, Makaron bez jajeczny 9%, Cebula 2%, Pietruszka liście 2%, Por 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% 2. Nuggetsy z piersi kurczaka 2016 60.98g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 68%, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Bułka tarta 9%, Jaja kurze całe 6%, Mąka pszenna typ 500 5% 3. Ziemniaki puree z koperkiem 103.66g składniki: Ziemniaki średnio 91%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 5%, Koper ogrodowy 3%, Masło ekstra 1% 4. Tarta marchewka z pomarańczą 2016 60.98g składniki: Marchew 50%, Pomarańcza 50% 5. Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%	1. Serek homogenizowany owocowy 158.54g

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-09-25

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Owsianka z ziarnem, marchewką, rodzynkami i miodem 2016 156.63g składniki: Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 82%, Płatki owsiane 11%, Rodzynki suszone 3%, Marchew 3%, Miód pszczeli 2% 2. Chleb żytni jasny 36.14g 3. Masło śmietankowe 3.61g 4. Jajecznica na parze 36.14g składniki: Jaja kurze całe 100% 5. Ogórek 18.07g 6. Herbata miętowa z cytryną 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cytryna 1%, Cukier 1%, Herbata miętowa 1%	1. Brzoskwinia 72.29g 2. Orzechy włoskie 3.00g	1. Zupa porowa z zacierką 192.77g składniki: Por 28%, Seler korzeniowy 28%, Pietruszka korzeń 19%, Marchew 9%, Zacierka jajeczna 5%, Por 5%, Śmietana 18% tłuszczu 3%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 3%, Masło ekstra 2% 2. Bitki ze schabu 2016 60.00g składniki: schab wieprzowy surowy 71%, Cebula 14%, Mąka pszenna typ 500 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7% 3. Kluski śląskie 2016 50.00g składniki: Ziemniaki średnio 79%, Skrobia ziemniaczana 11%, Mąka pszenna typ 500 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Jaja kurze całe 2% 4. Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem 50.00g składniki: Kapusta pekińska 68%, Ogórek zielony 14%, Koper ogrodowy 7%, Oliwa do sałatek z pierwszego tłoczenia Wielkopolski 5%, 100% sok z cytryny S 5% 5. Woda z cytryną 2016 150.00g składniki: Woda wodociągowa 96%, Cytryna 4%	1. Kisiel domowy o smaku żurawinowym 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Żurawina S 21%, Cukier 5%, Skrobia ziemniaczana 4%

Dzień: 5 - Piątek, 2025-09-26

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
1. 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% 2. Chleb żytni jasny 42.17g 3. Masło śmietankowe 3.61g 4. Pasta z sera żółtego 2016 24.10g składniki: Ser żółty gouda S 66%, Szczypiorek 13%, Musztarda 10%, Majonez dekoracyjny WINIARY 10%, Pieprz czarny MIELONY 1% 5. Papryka żółta 18.07g	1. Gruszka 72.29g	1. Kapuśniak ze słodkiej kapusty 192.77g składniki: Ziemniaki średnio 30%, Marchew 19%, Kapusta kwaszona 15%, Pietruszka korzeń 15%, Seler korzeniowy 15%, Por 4%, Oliwa z oliwek 2% 2. Risotto z mięsem i warzywami 2016 130.48g składniki: Wieprzowina łopatką 39%, Ryż biały 23%, Marchew 17%, Pietruszka korzeń 7%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Seler korzeniowy 3% 3. Kompot z owoców mieszanych 2016 180.72g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%	1. Koktajl truskawkowo-orzechowy 2016 200.00g składniki: Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 68%, Banan 32% 2. Chrupki kukurydziane 15.00g

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2025-09-29

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 48.78g 3. Masło śmietankowe 3.66g 4. Pasztet z pieca krokus 21.95g 5. Pomidor 18.29g 6. Kiełki brokuła 2.44g	1. Banan 60.98g 2. Orzechy włoskie 7.76g	1. Krupnik z kaszy gryczanej 2016 207.32g składniki: Ziemniaki średnio 57%, Marchew 14%, Kasza gryczana 9%, Pietruszka korzeń 6%, Por 6%, Seler korzeniowy 3%, Masło ekstra 3%, Pietruszka liście 3% 2. 2. Ryż z musem truskawkowym i jogurtem naturalnym 2016 75.00g 134.15g składniki: Ryż średnio 52%, Cynamon mielony 1%truskawka 30 %Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%	1. Budyń kukurydziany o smaku waniliowym z musem owocowym 130.00g 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%, Wania laska 0%

--

Dzień: 7 - Wtorek, 2025-09-30

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 53.57g 3. Masło śmietankowe 3.57g 4. Twarożek ze szczypiorkiem 23.81g składniki: Almette śmietankowy Puszyńki serek twarogowy 71%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 18%, Szczypiorek 11% 5. Rzodkiewka 21.43g	1. Jabłko 71.43g 2. Orzechy włoskie 5.14g	1. Krem z dyni z makaronem 214.29g składniki: Ziemniaki średnio 44%, Pietruszka korzeń 17%, Dynia korzeniowy 11%, Makaron bez jajeczny s 8%, Marchew 6%, Por 6%, Gotowane na parze Cieciora Bonduelle 6%, Masło ekstra 3% 2. Pulpety z mięsa mieszanego. gotowane 2016 59.52g składniki: Wieprzowina łopatka 30%, Wołowina pieczeń 30%, Bułki pszenne zwykłe 12%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 6%, Jaja kurze całe 5%, Por 3%, Seler korzeniowy 3% 3. Sos koperkowy 2016 17.86g składniki: Śmietana 18% tłuszczu 38%, Koper ogrodowy 25%, Mąka pszenna typ 500 25%, Masło ekstra 11%, Pieprz czarny MIELONY 2% 4. Ziemniaki średnio 95.24g 5. Ogórek kwaszony 23.81g 6. Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 7. Mleko spożywcze 2% tłuszczu 6.83g	1. Ciasto z owocami 47.62g składniki: Mąka pszenna typ 500 33%, Jogurt naturalny Włoszczowa 28%, Jaja kurze całe 20%, Masło ekstra 14%, Owoc S 4%, Soda oczyszczona 1%, Proszek do pieczenia bezglutenowy i bezmleczny S 1% 2. Lemoniada 2016 250.00g składniki: Woda do picia 68%, Cytryna 22%, Miód pszczeli 7%, Mięta świeża 3%

Dzień: 8 - Środa, 2025-10-01

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 54.22g 3. Masło śmietankowe 3.61g 4. Pierś kurczaka pieczona 24.10g 5. Ogórek zielony 18.07g	1. Gruszka 72.29g 2. Orzechy włoskie 5.64g	1. Zupa szczawiowa z ryżem 204.82g 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% 2. Kotlety mielone z mięsa mieszanego 50 3. Ziemniaki (85g) 4. Mizeria z jogurtem (50g) 5. Kompot z owoców mieszanych 2016 150.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%	1. Chałki zdobne 46.14g 2. Masło śmietankowe 3.61g 3. Dżem truskawkowy niskosłodzony 18.07g 4. Herbata czarna z cukrem i cytryną 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cytryna 2%, Cukier 1%

Dzień: 9 - Czwartek, 2025-10-02

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 54.88g 3. Masło śmietankowe 3.66g 4. Pasta z kurczaka 24.39g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 61%, Almette śmietankowy Puszynky serek twarogowy 32%, Papryka czerwona 5%, Oliwa z oliwek 2%, Tymianek 0%, Czosnek 0% 5. Pomidor 18.29g	1. Jabłko 77.07g 2. Orzech włoski 4.54g	1. Barszcz ukraiński z fasolką szparagową 2016 219.51g składniki: Burak 34%, Ziemniaki średnio 17%, Fasola szparagowa 13%, Kalafior 10%, Marchew 7%, Śmietana 18% tłuszczu 7%, Pietruszka korzeń 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Por 2%, Pietruszka liście 2%, Cukier 1%, Mąka pszenna typ 500 1%, Sól spożywcza dietetyczna niskosodowa O'Sole Vita 0% 2. Spaghetti z mięsa mieszanego 2016 121.95g składniki: Makaron bez jajeczny 36%, 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. Ciasteczko zbożowe 20.00g 2. Banan (120g

Dzień: 10 - Piątek, 2025-10-03

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 54.22g 3. Masło śmietankowe 6.02g 4. Ser żółty gouda 24.00g 5. Ogórek zielony 20 g	1. Arbu z 72.2 9g 2. Orzechy włoskie 5.64 g	1. Krem z zielonego groszku z kaszą jaglaną 192.77g 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. Filet z dorsza smażony 60.24g składniki: Dorsz mrożony 75%, Bułka tarta 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Mąka pszenna typ 550 5%, Jaja kurze całe 5% 3. Ziemniaki puree z koperkiem 112.41g składniki: Ziemniaki średnio 91%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 5%, Koper ogrodowy 3%, Masło ekstra 1% 4. Surówka z kapusty kiszanej 2016 60.24g składniki: Kapusta kwaszona 53%, Marchew 18%, Jabłko 18%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Kompot z owoców mieszanych 2016 180.72g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%	1. Ciasteczko zbożowe kruche 24.10g 2. Mus owocowy (150g)
--	--	--	--