

JADŁOSPIS ŻŁOBKOWY OD 22.09 DO 03.10.2025

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2025-09-22
Posiłki:	1. I śniadanie 2. II śniadanie 3. obiad 4. podwieczorek
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: ŻŁOBEK (grupa) [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, 2025-09-22			
I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Kakao naturalne na mleku 3,2% bez cukru 2016 150.00g składniki: Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 98%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 2% 2. Chleb żytni jasny 45.00g 3. Masło ekstra 5.00g 4. Polędwica sopocka. 17.00g 5. Papryka czerwona 15.00g	1. Jabłko 60.00g 2. Orzechy włoskie 8.00g	1. Zupa selerowa z kaszą jaglaną 200.00g 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%, Mąka żytnia S 24%, Jaja kurze całe 18%, jabłko 30% 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 150.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%	1. Chleb żytni jasny 35.00g 2. Masło ekstra 3.00g 3. Pasta z tuńczyka z koperkiem 20.00g 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 15.00g 5. Herbata owocowa 2016 150.00g 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 3,2% bez cukru 2016 150.00g składniki: Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2% 2. Chleb żytni jasny 35.00g 3. Masło ekstra 3.00g 4. Frankfurterka 30.00g 5. Pomidor 15.00g 6. Szczypiorek 2.00g	1. Gruszka 60.00g 2. Orzechy włoskie 8.00g	1. Zupa kalafiorowa z pęczakiem 200.00g 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 55.00g 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 85.00g składniki: Ziemniaki średnio 97%, Koper ogrodowy 3% 4. Buraki z jabłkami 2016 50.00g składniki: Burak 86%, Jabłko 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1%, Mąka pszenna typ 500 1% 5. Kompot z owoców mieszanych 2016 150.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%	1. Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 2016 130.00g składniki: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 59%, Galaretka domowa o smaku truskawkowym 2016 41% 2. Biskopki okrągłe 18.00g

Dzień: 3 - Środa, 2025-09-24

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Kakao naturalne na mleku 3,2% bez cukru 2016 150.00g składniki: Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 98%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 2% 2. Chleb żytni jasny 45.00g 3. Masło ekstra 3.00g 4. Schab gotowany 18.00g 5. Roszponka warzywna 2.00g 6. Rzodkiewka 15.00g	1. Banan 55.00g 2. Orzechy włoskie 5.00g	1. Rosół z makaronem. 170.00g 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 50.00g 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 z koperkiem 85.00g składniki: Ziemniaki średnio 97%, Koper ogrodowy 3% 4. Tarta marchewka z pomarańczą 2016 50.00g składniki: Marchew 50%, Pomarańcza 50% 5. Kompot z owoców mieszanych 2016 150.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%	1. Serek homogenizowany owocowy 130.00g

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-09-25

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
-------------	--------------	-------	--------------

1. Owsianka z ziarnem, marchewką, rodzynkami i miodem 2016 130.00g składniki: Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 82%, Płatki owsiane 11%, Rodzynki suszone 3%, Marchew 3%, Miód pszczeli 2% 2. Chleb żytni jasny 30.00g 3. Masło ekstra 3.00g 4. Jajecznica na parze 30.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 5. Ogórek 15.00g 6. Herbata miętowa z cytryną 2016 150.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cytryna 1%, Cukier 1%, Herbata miętowa 1%	1. Arbuz 60.00g 2. Orzechy włoskie 4.00g	1. Zupa porowa z zacierką 160.00g 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 145.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Żurawina S 21%, Cukier 5%, Skrobia ziemniaczana 4% 2. ciasteczko owsiane 15 g
---	---	--	---

Dzień: 5 - 2025-09-26

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Kakao naturalne na mleku 3,2% z miodem 150.00g składniki: Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 96%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 2%, Miód pszczeli 2% 2. Chleb żytni jasny 45.00g 3. Masło ekstra 3.00g 4. Ser żółty (20g) 5. Papryka żółta 15.00g	1. Jabłko 60.00g	1. Kapuśniak ze słodkiej kapusty 160.00g 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 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. Kompot z owoców mieszanych 2016 150.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%	1. Koktail truskawkowo-orzechowy 150.00g

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2025-09-29

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
--------------------	---------------------	--------------	---------------------

1. Kawa inka na mleku 3,2% bez cukru 2016 150.00g składniki: Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2% 2. Chleb żytni jasny 40.00g 3. Masło ekstra 3.00g 4. Pasztet z pieca krokus 18.00g 5. Pomidor 15.00g 6. Kielki brokuła 2.00g	1. Banan 50.00g 2. Orzechy włoskie 8.00g	1. Krupnik z kaszy jęczmiennej 2016 170.00g składniki: Ziemniaki średnio 57%, Marchew 14%, Kasza jęczmienna 9%, Pietruszka korzeń 6%, Por 6%, Seler korzeniowy 3%, Masło ekstra 3%, Pietruszka liście 3% 2. Ryż z musem truskawkowym i jogurtem naturalnym 2016 75.00g 134.15g składniki: Ryż średnio 52%, Cynamon mielony 1%truskawka 30 % 3. Kompot z owoców mieszanych 2016 150.00g 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%, Wanilia laska 0%
--	---	---	---

Dzień: 7 - Wtorek, 2025-09-30

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Kakao naturalne na mleku 3,2% bez cukru 2016 150.00g składniki: Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 98%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 2% 2. Chleb żytni jasny 45.00g 3. Masło ekstra 3.00g 4. Twarożek ze szczypiorkiem 20.00g składniki: Almette śmietankowy Puszynky serek twarogowy 71%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 18%, Szczypiorek 11% 5. Rzodkiewka 18.00g	1. Jabłko 60.00g 2. Orzechy włoskie 6.00g	1. Krem z dyni z makaronem 180.00g składniki: Ziemniaki średnio 44%, Pietruszka korzeń 17%, Seler 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 50.00g 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 15.00g składniki: Śmietana 18% tłuszczu 38%, Koper ogrodowy 25%, Mąka pszenna typ 500 25%, Masło ekstra 11%, Pieprz czarny MIELONY 2% 4. Ziemniaki średnio 80.00g 5. Ogórek małosolny 20.00g 6. Kompot z owoców mieszanych 2016 150.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%	1. Ciasto z owocami 40.00g 2. Lemoniada 2016 150.00g 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 3,2% bez cukru 2016	1. Gruszka 60.00g	1. Zupa szczawiowa z ryżem 170.00g składniki: Marchew 22%, Seler korzeniowy 22%, Pietruszka korzeń 22%, Szczaw 12%, Por 7%,	1. Chałki zdobne 30.00g

150.00g składniki: Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2% 2. Chleb żytni jasny 45.00g 3. Masło ekstra 3.00g 4. Pierś kurczaka pieczona 20.00g 5. Ogórek zielony 15.00g	2. Orzechy włoskie 8.00g	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%	2. Masło ekstra 3.00g 3. Dżem truskawkowy niskosłodzony 15.00g 4. Herbata owocowa (150g)
---	--------------------------------	--	---

Dzień: 9 - Czwartek, 2025-10-02

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Kakao naturalne na mleku 3,2% bez cukru 2016 150.00g składniki: Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 98%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 2% 2. Chleb żytni jasny 45.00g 3. Masło ekstra 3.00g 4. Pasta z kurczaka 20.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 61%, Almette śmietankowy Puszasty serek twarogowy 32%, Papryka czerwona 5%, Oliwa z oliwek 2%, Tymianek 0%, Czosnek 0% 5. Pomidor 15.00g	1. Jabłko 55g 2. Orzechy włoskie – 7,00g	1. Barszcz ukraiński z fasolką szparagową 2016 180.00g 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 100.00g 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%, Bazylija suszona 1%, Oregano suszone 1% 3. Kompot z owoców mieszanych 2016 150.00g 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 3,2% bez cukru 2016 150.00g składniki:	1. Arbuz 60.00g	1. Krem z zielonego groszku z kaszą jaglaną 160.00g składniki: Ziemniaki średnio 44%, Groszek zielony 33%, Kasza jaglana	1. Mus owocowy (150g)

Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2% 2. Chleb żytni jasny 45.00g 3. Masło ekstra 5.00g 4. Ser żółty gouda 24.00g 5. Ogórek zielony 20 g	2. Orzechy włoskie 8.00g	7%, Marchew 6%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Masło ekstra 2%, Pieprz czarny MIELONY 0% 2. Filet z dorsza smażony 50.00g składniki: Dorsz mrożony 75%, Bułka tarta 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Mąka pszenna typ 550 5%, Jaja kurze całe 5% 3. Ziemniaki z koperkiem 85.00g składniki: Ziemniaki średnio 97%, Koper ogrodowy 3% 4. Surówka z kapusty kiszanej 2016 50.00g składniki: Kapusta kwaszona 53%, Marchew 18%, Jabłko 18%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Kompot z owoców mieszanych 2016 150.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%	2. Ciasteczko zbożowe kruche 24.10g
--	---------------------------------	--	--

Niemowlaki	<i>Bebiko, NAN, mleko hipoalergiczne, mleko wg zaleceń lekarza.</i> Alergeny: A7	<i>Bobo-frut, jabłko, banan, gruszka, soki owocowe.</i>	<i>Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzą lub ryżową. Papki warzywne, mięsne i rybne Ziemniaki Puree</i> Alergeny: A4	<i>Kisiel, budyń, legumina. Kaszki bezmleczne</i> Alergeny: A7
-------------------	---	--	--	---

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.