

Plan żywieniowy: Wrzesień III / Październik I

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2026-09-28
Posiłki:	1. I śniadanie 2. II śniadanie 3. obiad 4. podwieczerek
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Żłobek** 2026/2027 (grupa) [właściciel: renata.rud2305@gmail.com] 1. Dziewczęta (wiek: 0.83 - 0.83; liczba: 1) 2. Dziewczęta (wiek: 1 - 1; liczba: 6) 3. Chłopcy (wiek: 1 - 1; liczba: 2) 4. Dziewczęta (wiek: 2 - 2; liczba: 5) 5. Chłopcy (wiek: 2 - 2; liczba: 6)
Norma na energię dla podanej grupy:	869.35 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	70%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 60%, białka: 15%, tłuszczów: 25%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2026-09-28			
I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczerek
- Chleb słonecznikowy 34.00g - Szynka drobiowa / Filet maślany 15.00g - Masło śmietankowe (mleko) 5.00g - Pomidor 5.00g [składniki: pomidor] Bawarka * 100.00g składniki: woda wodociągowa 49%, mleko 2% łaciaste 49%, cukier 1%, herbata saga czarna w torebkach - Woda niegazowana * 100.00g	Jabłko 20.00g	Zupa krem z soczewicy z groszkiem ptysiowym 110.00g składniki: włoszczyzna krojona w paski mrożona 28%, skrzydło kurczaka 21%, soczewica czerwona nasiona suche 14%, ziemniaki * 11%, groszek ptysiowy (jaja, pszenica) 7%, cebula 6%, koncentrat pomidorowy 30% 4%, śmietana 18% tłuszczu (mleko) 4%, oliwa z oliwek 3%, czosnek 1%, sól morską jodowaną, liść laurowy, ziele angielskie całe, lubczyk, kminek mielony, pieprz czarny mielony Gołąbki siekane z sosem pomidorowym sp 110.00g składniki: kapusta biała 39%, wieprzowina łopatka 39%, ryż biały 12%, koncentrat pomidorowy 30% 4%, śmietana 18% tłuszczu (mleko) 4%, mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, pieprz czarny mielony - kompot z owoców mieszanych Ż* 100.00g składniki: woda wodociągowa 60%, mieszanka owocowa mrożona 40%, miód pszczeli - Woda niegazowana * 100.00g	- Kluski na parze bez nadzienia (pszenica) 20.00g Koktajl z czarnych jagód *Ż 100.00g składniki: jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 42%, czarne jagody 42%, mleko 2% łaciaste 16%, miód pszczeli 1% - Woda niegazowana * 100.00g

Dzień: 2 - Wtorek, 2026-09-29

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Chleb pszenno-żytni z makiem (mąka pszenna, żytnia) 34.00g 2. Masło śmietankowe (mleko) 4.00g 3. Ser żółty gouda 20.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, kultury bakterii, podpuszczka mikrobiologiczna, stabilizator: chlorek wapnia] 4. Sałata 5.00g 5. Pomidor 5.00g [składniki: pomidor] 6. Kakao naturalne na mleku 2% 100.00g składniki: mleko 2% spożywcze 96%, cukier 2%, kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu 2% 7. Woda niegazowana * 200.00g 8. Winogrona bezpestkowe 30.00g		1. Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym z makaronem ** 150.00g składniki: włoszczyzna krojona w paski mrożona 40%, kalafior 25%, woda wodociągowa 25%, makaron bezjajeczny (mąka pszenna) 5%, makaron pełnoziarnisty (mąka pszenna) 5%, pietruszka liście 1%, pieprz ziołowy, lubczyk, oliwa z oliwek 2. Warzywa na patelnię * 90.00g składniki: warzywa na patelnię hortex (seler korzeniowy, gorczyca, mleko, jaja, soja, pszenica) 95% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: brokuły, ziemniaki podsmażane (ziemniaki, olej słonecznikowy (s) i/lub olej rzepakowy (r)), marchew, papryka, fasola szparagowa, cebula, kukurydza], masło * 3%, pieprz ziołowy 1%, papryka czerwona mielona słodka 1% 3. Filet z kurczaka panierowany * 80.00g składniki: mięso z piersi kurczaka bez skóry 45%, olej kujawski 18%, bułka tarta (pszenica) 13%, jaja kurze całe (jaja) 11%, mąka tortowa 9%, pieprz czarny mielony 2%, papryka czerwona mielona słodka 1%, mleko 2% łaciaste 1% 4. Mizeria */ż 50.00g składniki: ogórek 74%, śmietana 18% tłuszczu (mleko) 20%, jogurt naturalny 2,8% (mleko) 3%, koper ogrodowy 2% 5. kompot z owoców mieszanych Ż* 100.00g składniki: woda wodociągowa 60%, mieszanka owocowa mrożona 40%, miód pszczeli 6. Woda niegazowana * 100.00g	1. Chleb wieloziarnisty (pszenica, żyto) 30.00g 2. Masło śmietankowe (mleko) 3.00g 3. Twarożek z jogurtem naturalnym *ż 20.00g składniki: jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 91%, ser twarogowy tłusty (mleko) 8%, miód pszczeli 1% 4. Woda niegazowana * 100.00g

Dzień: 3 - Środa, 2026-09-30

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
Kluski lane na mleku 2% 110.00g składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu 92%, jaja kurze całe (jaja) 4%, mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 4% Chleb żytni z ziarnami 34.00g - Masło śmietankowe (mleko) 4.00g Pasta z wędliny i jajka*/ż 10.00g składniki: kurczak parzony 65%, jaja gotowane * 32%, jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 2%, szczypiorek 1%, pieprz czarny mielony - Ogórek 5.00g - Herbata z cytryną * 100.00g składniki: woda wodociągowa 96%, herbata saga czarna w torebkach 2%, cukier 1%, cytryna 1% - Woda niegazowana * 100.00g	Gruszka 20.00g	Żurek z jajkiem, kiełbasą i chlebem** 110.00g składniki: kiełbasa zwyczajna 32%, żurek zakwas (pszenica) 25%, woda wodociągowa 13%, jaja kurze całe (jaja) 6%, boczek wędzony 6%, chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, żytnia) 4%, włoszczyzna krojona w paski mrożona 4%, śmietana 18% tłuszczu (mleko) 4%, majeranek suszony 2%, mąka tortowa 1%, pieprz czarny mielony 1%, czosnek, liść laurowy, ziele angielskie całe - Delikatne curry z ciecierzycą 100.00g składniki: ciecierzycą 27%, mleko kokosowe - ekstrakt 60% 20%, ryż biały 10%, ryż brązowy 10%, włoszczyzna krojona w paski mrożona 10%, papryka mix mrożona * 7%, passata pomidorowa 7%, cebula 3%, olej rzepakowy uniwersalny 2%, czosnek 1%, sól morską 1%, pieprz czarny mielony 1%, kurkuma mielona 1%, ziele angielskie całe - Surówka z kapusty pekińskiej z marchwią i kukurydzą. */ż 50.00g składniki: kapusta pekińska 47%, marchew 33%, kukurydza konserwowa 19%, oliwa z oliwek 1%, pieprz czarny mielony, koper ogrodowy - kompot z owoców mieszanych Ż* 100.00g składniki: woda wodociągowa 60%, mieszanka owocowa mrożona 40%, miód pszczeli - Woda niegazowana * 100.00g	Budyń domowy o smaku waniliowym - wyrób własny 100.00g składniki: mleko 2% łaciaste 81%, jaja kurze całe (jaja) 8%, skrobia ziemniaczana (pszenica) 7%, cukier wanilinowy 2%, masło * 2%, miód pszczeli 1% - Chrupki kukurydziane 6.00g - Woda niegazowana * 100.00g

Dzień: 4 - Czwartek, 2026-10-01

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Chleb graham z mieszanką ziaren 34.00g 2. Makrela w sosie pomidorowym 15.00g 3. Masło śmietankowe (mleko) 3.00g 4. Ogórek 5.00g 5. Herbata z cytryną * 100.00g składniki: woda wodociągowa 96%, herbata saga czarna w torebkach 2%, cukier 1%, cytryna 1% 6. Woda niegazowana * 100.00g	1. Jogurt truskawkowy - wyrób własny* Ż 100.00g składniki: truskawki mrożone 56%, jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 42%, miód pszczeli 1%	1. Zupa koperkowa na wywarze warzywnym z makaronem **/Ż 120.00g składniki: woda wodociągowa 25%, makaron 5-jajeczny czaniecki 19%, skrzydło kurczaka 13%, włoszczyzna krojona w paski mrożona 13%, marchew 13%, koper ogrodowy 6%, śmietana 18% tłuszczu (mleko) 6%, mąka tortowa 1%, pietruszka liście 1%, pieprz czarny mielony 1%, zioła prowansalskie 1% 2. Kasza gryczano-jęczmienna*/Ż 60.00g składniki: kasza jęczmienna wiejska . 63%, kasza gryczana * 31%, masło * 6% 3. Gulasz cielęcy duszony *Ż 80.00g składniki: cielęcina udziec 70%, cebula 14%, olej kujawski 7%, mąka tortowa 3%, śmietana 18% tłuszczu (mleko) 3%, pieprz czarny mielony 1%, papryka czerwona mielona słodka 1% 4. Surówka z kapusty białej i ogórka kiszzonego ** 50.00g składniki: kapusta biała 72%, ogórek kiszony 12%, cebula 6%, koper ogrodowy 3%, oliwa z oliwek 3%, cytryna 3%, majonez 1%, pieprz czarny mielony 5. kompot z owoców mieszanych Ż* 100.00g składniki: woda wodociągowa 60%, mieszanka owocowa mrożona 40%, miód pszczeli 6. Woda niegazowana * 100.00g	1. Placuszki drożdżowe z sosem pomidorowym i serem 20.00g składniki: mąka tortowa 31%, passata pomidorowa 21%, mleko 2% łąciate 18%, ser gouda 15%, kurczak parzony 10%, olej rzepakowy tłoczony na zimno 3%, drożdże świeże 1%, cukier 1%, bazylija suszona 1%, oregano suszone 1% 2. kompot z owoców mieszanych Ż* 100.00g składniki: woda wodociągowa 60%, mieszanka owocowa mrożona 40%, miód pszczeli

Dzień: 5 - Piątek, 2026-10-02

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
1. kasza jaglana na mleku z rodzynkami */ż 110.00g składniki: mleko 2% łaciate 88%, kasza jaglana 9%, rodzynki 3% 2. Chleb żytni z ziarnami 34.00g 3. Pasta jajeczna */ż 15.00g składniki: jaja kurze całe (jaja) 88%, szczypiorek 6%, jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 6% 4. Masło śmietankowe (mleko) 3.00g 5. Pomidor 5.00g [składniki: pomidor] 6. Kawa zbożowa na mleku* 100.00g składniki: mleko 2% spożywcze 96%, cukier 2%, kawa zbożowa 2% 7. Woda niegazowana * 100.00g	1. Jabłko* 20.00g	1. Zupa krupnik niezabielany 120.00g składniki: włoszczyzna krojona w paski mrożona 53%, kasza jęczmienna mazurska* 39%, koper ogrodowy 7%, oliwa z oliwek 1%, lubczyk, ziele angielskie całe, liść laurowy, przyprawa warzywna do potraw vegeta (seler korzeniowy), pieprz czarny mielony 2. Ryba po grecku** 70.00g składniki: miruna (ryba) 50%, włoszczyzna krojona w paski mrożona 30%, koncentrat pomidorowy 30% 16%, olej rzepakowy uniwersalny 3%, mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 1%, sól morską, pieprz czarny mielony, liść laurowy, ziele angielskie całe 3. Ziemniaki * 70.00g 4. kompot z owoców mieszanych Ż* 100.00g składniki: woda wodociągowa 60%, mieszanka owocowa mrożona 40%, miód pszczeli 5. Woda niegazowana * 100.00g	1. Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, żytnia) 20.00g 2. Masło śmietankowe (mleko) 3.00g 3. Dżem truskawkowy niskosłodzony 5.00g 4. Bawarka na mleku * 100.00g składniki: woda wodociągowa 49%, mleko 2% spożywcze 49%, cukier 1%, herbata czarna w torebkach

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2026-10-05

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Kasza manna na mleku */ż 110.00g składniki: mleko 2% spożywcze 90%, kasza manna (pszenica) 10% 2. Chleb żytni z ziarnami 34.00g 3. Masło śmietankowe (mleko) 5.00g 4. Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką */ż 20.00g składniki: ser twarogowy półtłusty (mleko) 82%, rzodkiewka 10%, śmietana 18% tłuszczu (mleko) 5%, szczypiorek 3% 5. Pomidor 5.00g [składniki: pomidor] 6. Herbata z cytryną * 100.00g składniki: woda wodociągowa 96%, herbata saga czarna w torebkach 2%, cukier 1%, cytryna 1% 7. Woda niegazowana * 100.00g	1. Gruszka 20.00g	1. Zupa jarzynowa niezabielana z makaronem na wywarze warzywnym */ż 130.00g składniki: mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa (gorczyca, mleko, jaja, soja, pszenica, seler korzeniowy) 43% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, fasola szparagowa, groch zielony, pietruszka, por, seler], włoszczyzna krojona w paski mrożona 33%, makaron bezjajeczny s (mąka pszenna) 22%, koper ogrodowy 1%, pietruszka liście 1%, zioła prowansalskie, pieprz czarny mielony, ziele angielskie całe, liść laurowy 2. Pierogi ruskie * / wyrób gotowy/ 100.00g 3. kompot z owoców mieszanych Ż* 100.00g składniki: woda wodociągowa 60%, mieszanka owocowa mrożona 40%, miód pszczeli 4. Woda niegazowana * 100.00g	1. Jogurt z borówkami - wyrób własny * 110.00g składniki: jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 71%, borówka amerykańska 29% 2. Bułki małe* 10.00g 3. Masło śmietankowe (mleko) 3.00g

Dzień: 7 - Wtorek, 2026-10-06

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Chleb wieloziarnisty (pszenica, żyto) 34.00g 2. Masło śmietankowe (mleko) 5.00g 3. Kornetki 25.00g 4. Ketchup łagodny (seler korzeniowy) 5.00g 5. Ogórek 5.00g 6. Herbata z cytryną * 100.00g składniki: woda wodociągowa 96%, herbata saga czarna w torebkach 2%, cukier 1%, cytryna 1% 7. Woda niegazowana * 100.00g	1. Banan 20.00g	1. Rosół z makaronem **/ż 120.00g składniki: woda wodociągowa 48%, makaron nitka 5-jajeczny 24% [składniki: kasza pszenna makaronowa, semolina (kaszka z pszenicy durum), jaja 5 sztuk na kg mąki (21,3 %), woda, przyprawa kurkumaj, wołowina rosół 13%, włoszczyzna krojona w paski mrożona 7%, skrzydło kurczaka 4%, cebula 2%, pietruszka liście 1%, czosnek 1%, pieprz ziółowy 2. Kotlet mielony z indyka z pieca** 80.00g składniki: mięso z piersi indyka bez skóry 79%, czosnek 8%, bułka tarta (pszenica) 4%, olej rzepakowy tłoczony na zimno 4%, cebula 2%, jaja kurze całe (jaja) 2%, pieprz czarny mielony 2%, sól morska 3. Ryż z warzywami* 60.00g składniki: ryż z warzywami 88%, masło * 9%, przyprawa jarzynka 2%, pieprz czarny mielony 2% 4. Surówka z białej kapusty ** 50.00g składniki: kapusta biała 77%, marchew 10%, cebula 4%, olej rzepakowy uniwersalny 4%, woda wodociągowa 2%, ocet jabłkowym 6% 2%, cukier 1%, sól morska, pieprz czarny mielony 5. Woda niegazowana * 100.00g 6. kompot z owoców mieszanych Ż* 100.00g składniki: woda wodociągowa 60%, mieszanka owocowa mrożona 40%, miód pszczeli	1. Chleb pszenno-żytni z makiem (mąka pszenna, żytnia) 25.00g 2. Masło śmietankowe (mleko) 3.00g 3. Twarożek z jogurtem naturalnym *ż 15.00g składniki: jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 91%, ser twarogowy tłusty (mleko) 8%, miód pszczeli 1% 4. kakao na mleku 2%* 100.00g składniki: mleko 2% łaciaste 96%, kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu deco morreno 3%, cukier 1%

Dzień: 8 - Środa, 2026-10-07

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, żytnia) 34.00g 2. Masło śmietankowe (mleko) 5.00g 3. Pasta z tuńczyka i jajek *1/2 20.00g składniki: jaja kurze całe (jaja) 45%, tuńczyk w oleju (ryba) 36%, szczypiorek 9%, śmietana 18% tłuszczu (mleko) 9% 4. Ogórek kiszony 5.00g 5. Kawa zbożowa na mleku* 100.00g składniki: mleko 2% spożywcze 96%, cukier 2%, kawa zbożowa 2% 6. Woda niegazowana * 100.00g	1. Śliwki 30.00g	1. Barszcz czerwony klarowny z uszkami **1/2 120.00g składniki: uszka z mięsem - wyrób gotowy 42%, woda wodociągowa 28%, burak 20%, włoszczyzna krojona w paski mrożona 6%, cytryna 1%, skrzydło kurczaka 1%, buraki suszone s 1%, koper ogrodowy, czosnek, oliwa z oliwek, pieprz czarny mielony 2. Spaghetti z warzywami** 120.00g składniki: soja nasiona suche 18%, makaron pełnoziarnisty (mąka pszenna) 16%, cukinia 13%, włoszczyzna krojona w paski mrożona 10%, cebula 8%, papryka mix mrożona * 8%, pieczarka uprawna świeża 8%, czosnek 7%, passata pomidorowa 4%, pomidory krojone w puszcze 4%, oliwa z oliwek 1%, pieprz czarny mielony 1%, oregano suszone 1%, bazyliia suszona 1%, papryka czerwona mielona słodka 1%, mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 1% 3. kompot z owoców mieszanych Ż* 100.00g składniki: woda wodociągowa 60%, mieszanka owocowa mrożona 40%, miód pszczeli 4. Woda niegazowana * 100.00g	1. Kasza manna na mleku z musem malinowym 110.00g składniki: mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 78%, maliny 13%, kasza manna (pszenica) 9% 2. Woda niegazowana * 100.00g

Dzień: 9 - Czwartek, 2026-10-08

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
Owsianka na mleku z jabłkiem , rodzynkami i cynamonem** 110.00g składniki: mleko 2% spożywcze 60%, płatki owsiane 18%, jabłko 16%, rodzynki 4%, woda wodociągowa 2%, cynamon, sól morska, cukier - Chleb słonecznikowy 34.00g - Szynka wieprzowa gotowana 15.00g - Masło śmietankowe (mleko) 4.00g - Pomidor 5.00g [składniki: pomidor] - Herbata z cytryną * 100.00g składniki: woda wodociągowa 96%, herbata saga czarna w torebkach 2%, cukier 1%, cytryna 1% - Woda niegazowana * 100.00g	Kiwi 20.00g	Zupa ogórkowa z ogórków kiszonych z ziemniakami **/ż 120.00g składniki: ogórek kiszony w. * 26%, woda wodociągowa 21%, włoszczyzna krojona w paski mrożona 17%, ziemniaki * 9%, skrzydło kurczaka 9%, śmietana 18% tłuszczu (mleko) 5%, cebula 4%, mąka tortowa 4%, czosnek 2%, pietruszka liście 2%, pieprz ziółowy 2% - Kasza bulgur (pszenica) 60.00g Pulpety z indyka w sosie koperkowym** 70.00g składniki: mięso z piersi indyka bez skóry 61%, włoszczyzna krojona w paski mrożona 18%, jaja kurze całe (jaja) 6%, koper mr. 6%, śmietana 18% tłuszczu (mleko) 4%, czosnek 1%, pietruszka liście 1%, pieprz ziółowy 1%, mąka tortowa 1%, sól morska - Buraczki z chrzanem * 50.00g składniki: burak 95%, chrzan 3%, cukier 2%, ocet jabłkowym 6% - kompot z owoców mieszanych Ż* 100.00g składniki: woda wodociągowa 60%, mieszanka owocowa mrożona 40%, miód pszczeli - Woda niegazowana * 100.00g	- Bułki grahamki z makiem (pszenica) 20.00g - Masło śmietankowe (mleko) 3.00g - Ser Riccotta 10.00g - Dżem truskawkowy niskosłodzony 5.00g Kawa zbożowa na mleku* 100.00g składniki: mleko 2% spożywcze 96%, cukier 2%, kawa zbożowa 2%

Dzień: 10 - Piątek, 2026-10-09

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
Chleb żytni z ziarnami 34.00g - Masło śmietankowe (mleko) 5.00g - Pasta z białego sera z suszonymi pomidorami i bazylią 20.00g składniki: jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 47%, ser twarogowy półtłusty (mleko) 33%, pomidory suszone w oleju s 16%, oliwa z oliwek 4%, bazylia suszona 1%, pieprz czarny mielony - Rzodkiewka 5.00g [składniki: rzodkiewka] - Herbata z cytryną * 100.00g składniki: woda wodociągowa 96%, herbata saga czarna w torebkach 2%, cukier 1%, cytryna 1% - Woda niegazowana * 100.00g	Marchew 30.00g	Zupa krem z cukinii na wywarze warzywnym z groszkiem ptysiowym** 150.00g składniki: woda wodociągowa 41%, cukinia 20%, włoszczyzna krojona w paski mrożona 14%, ziemniaki * 8%, śmietanka kremowa 30% tłuszczu (mleko) 6%, groszek ptysiowy (jaja, pszenica) 6%, mąka tortowa 1%, koper ogrodowy 1%, pietruszka liście 1%, oliwa z oliwek 1%, pieprz czarny mielony - Ziemniaki * 90.00g Miruna filety panierowane smażone * 80.00g składniki: miruna (ryba) 84%, olej kujawski 6%, jaja kurze całe (jaja) 4%, bułka tarta (pszenica) 3%, mąka tortowa 3%, mleko 2% łaciaste, pieprz czarny mielony, przyprawa jarzynka, sól morska jodowana - Surówka z marchwi i jabłek */ ż 50.00g składniki: marchew 70%, jabłko 30% - kompot z owoców mieszanych Ż* 100.00g składniki: woda wodociągowa 60%, mieszanka owocowa mrożona 40%, miód pszczeli - Woda niegazowana * 100.00g	Ciasto marchewkowe * 30.00g składniki: jabłko 29%, marchew 28%, mąka tortowa 19%, jaja kurze całe (jaja) 16%, masło * 5%, cynamon 3% - Herbata z cytryną * 100.00g składniki: woda wodociągowa 96%, herbata saga czarna w torebkach 2%, cukier 1%, cytryna 1%