



PLACÓWKA: PRZEDSZKOLE ASFALTOWA		DIETA: PODSTAWOWA	DATA: 04-08.11.2024r.
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 04.11	Płatki kukurydziane na mleku (zawiera: mleko, jęczmień) 200ml Chleb mieszany (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, mozzarella (zawiera: mleko) 30g, ogórek kiszony 10g, papryka 10g, herbata malinowa 200ml	Zupa jarzynowa z kapustą i ziemniakami (zawiera: seler, pszenicę, mleko) 250ml Spaghetti z sosem bolońskim z chudą wieprzowiną (zawiera: pszenicę) 180g, fasolka szparagowa na parze 60g, kompot cytrusowy z melisą i cytryną 200ml Owoc – jabłko 1 szt.	Jogurt z mussem malinowym (zawiera: mleko) 120/20g, bio ciasteczka orkiszowe bez cukru (zawiera: pszenicę orkisz) 10g
Wtorek 05.11	STÓŁ SZWEDZKI Bułka kajzerka (zawiera: pszenicę) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, jajko 20g, sos jogurtowo – chrzanowy (zawiera: mleko) 10g, sałata 5g, rzodkiewka 15g, mleko 200ml	Zupa ogórkowa ziemniakami (zawiera: seler, pszenicę, mleko) 250ml Frykadki drobiowe (zawiera: pszenicę, jaja) 60g, sos dyniowy (zawiera: pszenicę, gorczycę) 60g, kasza pęczak (zawiera: jęczmień) 130g, surówka z buraczków z papryką 60g, kompot wieloowocowy (jabłko, śliwka) 200ml Owoc – gruszka 1szt.	Lekki serek porzeczkowy (zawiera: mleko) z musli własnej produkcji (zawiera: orzechy arachidowe, jęczmień, owsie) 80/20g
Środa 06.11	Chleb mieszany wieloziarnisty (zawiera: pszenicę, żyto, jęczmień, owsie, sezam) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, parówki z szynki (powyżej 95% mięsa) 1szt., dip paprykowy 10g, ogórek zielony 10g, marchewka do chrupania 10g, kakao (zawiera: mleko) 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem (zawiera: pszenicę, seler, mleko) 250ml Mini filety z mintaja w cieście (zawiera: rybę, pszenicę, jaja) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, brokuły na parze z dipem jogurtowo – czosnkowym (zawiera: mleko) 60g, kompot jabłkowy z cynamonem 200ml Owoc – melon 100g	Bułeczka katarzynka (zawiera: pszenicę, jaja) 1szt., mleko bananowe własnego wyrobu (zawiera: mleko) 120ml
Czwartek 07.11	STÓŁ SZWEDZKI Chleb graham (zawiera: pszenicę) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, rolada ustrzycka (zawiera: mleko) 15g, pieczony schab 15g, ogórek kiszony 10g, pomidor 10g, kawa zbożowa na mleku (zawiera: mleko, jęczmień, żyto) 200ml	Krem dyniowy ze słonecznikiem (zawiera: seler, pszenicę, mleko) 250ml Pałki pieczone z kurczaka 1szt., ziemniaki z koperkiem 130g, surówka colesław z białej kapusty (zawiera: mleko, jaja, gorczycę) 60g Kompot śliwkowy 200ml Owoc – jabłko 1 szt.	Shake kakaowo – bananowy (zawiera: mleko) 150ml, Kręcona pałeczka kukurydziana 1szt.
Piątek 08.11	Ryż na mleku (zawiera: mleko) 200ml Chleb mieszany słonecznikowy (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 4g, szynka z indyka 20g, pasta z soczewicy 10g, ogórek zielony 10g, papryka 10g, herbata malinowa 200ml	Żurek z jajkiem i ziemniakami (zawiera: seler, pszenicę, żyto, jaja, mleko) 250ml Naleśniki z serem (zawiera: pszenicę, mleko, jaja) 2szt., polewa jogurtowo – truskawkowa (zawiera: mleko) 50ml, surówka z marchewki i brzoskwini 60g, kompot śliwkowy 200ml Owoc – mandarynka 1szt.	Gotowana kolba kukurydzy ½ szt.

Pogrubioną czcionką **oznaczono alergeny** zgodnie z *Rozporządzeniem 1169/2011*. W zakładzie produkcyjnym używa się: zboża zawierające gluten, soję, mleko, jaja, ryby, seler, gorczycę, nasiona sezamu, orzechy. Każda potrawa może zawierać wyżej wymienione alergeny. Jadłospis opracowany dla dzieci o zapotrzebowaniu energetycznym 1400 kcal. Wartość odżywcza i kaloryczność jadłospisu oszacowano przy użyciu programu dietetycznego *Kalkulator Żywieniowy*. Do przygotowywania potraw na ciepło używamy oleju rzepakowego, natomiast surówek i sałatek oleje nierafinowane np. oliwa z oliwek, rzepakowy, lniany. *Firma Horyzonty Smaku zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie z przyczyn technologicznych i losowych.*

Opracowano przez: dietetyk Olę Będzińską i dietetyk Wioletę Jakubowską



PLACÓWKA: PRZEDSZKOLE ASFALTOWA		DIETA: PODSTAWOWA	DATA: 12-15.11.2024r.
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Wtorek 12.11	Chleb mieszany (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, szynka wieprzowa 30g, ogórek kiszony 15g, sałata 5g, kawa zbożowa na mleku (zawiera: mleko, jęczmień, żyto) 200ml	Zupa jarzynowa z kukurydzą i ziemniakami (zawiera: mleko, seler, pszenicę) 250ml Makaron z sosem neapolitańskim z mozzarellą (zawiera: pszenicę, mleko) 200g, fasolka szparagowa na parze 60g, kompot śliwkowy 200ml Owoc – jabłko 1szt.	Jogurt waniliowy (zawiera: mleko) z płatkami kukurydzianymi (zawiera: jęczmień) 120/30g
Środa 13.11	Chleb razowy ze słonecznikiem (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, serek grani ze szczypiorkiem (zawiera: mleko) 30g, rzodkiewka 10g, ogórek zielony 10g Mleko 200ml	Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami (zawiera: seler, pszenicę) 250ml Pierś z kurczaka (zawiera: pszenicę) w sosie koperkowym (zawiera: pszenicę, mleko) 60/60g, kasza gryczana 130g, sałata z winogret i słonecznikiem (zawiera: gorczycę) 60g, kompot gruszkowy 200ml Owoc – gruszka 1szt.	Budyń waniliowy z sosem jabłkowo – żurawinowym (zawiera: mleko, pszenicę) 150/20g
Czwartek 14.11	STÓŁ SZWEDZKI Chleb mazowiecki (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, pasta jajeczna z dodatkiem fety (zawiera: jaja, mleko) 20g, ser żółty (zawiera: mleko) 10g, papryka 10g, pomidor 10g Kakao (zawiera: mleko) 200ml	Krem z kalafiora z pestkami dyni (zawiera: mleko, seler, pszenicę) 250ml Stripsy z dorsza (zawiera: ryby, pszenicę) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, surówka z kapusty pekińskiej z kolorową papryką (zawiera: gorczycę) 60g, kompot cytrusowy z miętą 200ml Owoc – banan 1szt.	Chałka drożdżowa (zawiera: pszenicę, mleko, jaja) 40g, kefir malinowy (zawiera: mleko) 100ml
Piątek 15.11	Musli własnego wyrobu na mleku (zawiera: mleko, jęczmień, owies) 200ml Chleb żytni (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, szynka z indyka 30g, ogórek zielony 15g Herbata rumiankowa 200ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (zawiera: seler, pszenica, mleko) 250ml Pierogi ruskie z cebulką (zawiera: pszenicę, mleko) 4szt., surówka z marchewki z chrzanem (zawiera: mleko) 60g, kompot wieloowocowy (truskawka, jabłko, śliwka) 200ml Owoc – mandarynka 1szt.	Snacki popcornowe naturalne 35g



PLACÓWKA: PRZEDSZKOLE ASFALTOWA		DIETA: PODSTAWOWA	DATA: 18-22.11.2024r.
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 18.11	Kasza kuskus na mleku (zawiera: mleko, pszenicę) 200ml Chleb mieszany (zawiera: żyto, pszenicę) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, szynka z kurczaka 30g, pomidor 15g, sałata lodowa 5g Herbata z malinowa 200ml	Zalewajka ziemniakami (zawiera: pszenicę, mleko, seler, żyto) 250ml Gulasz wieprzowy (zawiera: pszenicę) 130g, kasza jęczmienna (zawiera: jęczmień) 130g, sałatka szwedzka z ogórka kiszzonego (zawiera: gorczycę) 60g, kompot cytrusowy z imbirem i cytryną 200ml Owoc – jabłko 1 szt.	Maślanka bananowa własnego wyrobu (zawiera: mleko) 120ml, bio herbatniki bez cukru (zawiera: pszenicę) 20g
Wtorek 19.11	STÓŁ SZWEDZKI Chleb żytni razowy (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, mozzarella (zawiera: mleko) 25g, pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami 5g, papryka 10g, ogórek zielony 10g, kawa inka na mleku (zawiera: jęczmień, żyto, mleko) 200ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki (zawiera: pszenicę, seler) 250ml Pierś z kurczaka w panierce (zawiera: pszenicę, jaja) 60g, ziemniaki 130g, brokuł na parze z słońcem 60g, kompot cytrusowy z miętą 200ml Owoc – mandarynka 1 szt.	Jogurt z frużeliną wiśniową własnej produkcji (zawiera: mleko) 120/20g, pałeczka kukurydziana 1szt.
Środa 20.11	Bułka kajzerka (zawiera: pszenicę) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, jajko ze szczypiorkiem (zawiera: jaja) 30g, rzodkiewka 10g, biała rzodkiew 10g Mleko 200ml	Krem porowo – serowy z grzankami (zawiera: seler, mleko, pszenicę, żyto) 250ml Kotlet z miruny z kalafiozem (zawiera: ryby, pszenicę, jaja) 60g, ziemniaki 130g, surówka colesław z białej i czerwonej kapusty (zawiera: mleko, jaja, gorczycę) 60g, kompot cytrusowy z melisą 200ml Owoc – melon 100g	Ciasto drożdżowe z jabłkami własnego wypieku (zawiera: pszenicę, mleko, jaja) ok. 50g, mleko 150ml
Czwartek 21.11	STÓŁ SZWEDZKI Chleb mazowiecki (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, twarożek naturalny (zawiera: mleko) 25g, dżem niskosłodzony truskawkowy 15g, kalarepka do chrupania 20g, kakao (zawiera: mleko) 200ml	Zupa grysikowa z koperkiem (zawiera: pszenicę, seler) 250ml Gołąbki hiszpańskie bez zawijania 60g, sos pomidorowy (zawiera: pszenicę) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, zielona i żółta fasolka szparagowa 60g, kompot wieloowocowy (truskawka, porzeczka, śliwka) 200ml Owoc – gruszka 1szt.	Galaretka mleczno – malinowa (zawiera: mleko) 150g
Piątek 22.11	Płatki owsiane na mleku (zawiera: owies, mleko) 200ml Chleb mieszany wieloziarnisty (zawiera: pszenicę, żyto, sezam, jęczmień, owies) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, schab wieprzowy 30g, ogórek kiszony 10g, pomidor 10g Herbata Roibos 200ml	Zupa grochowa z ziemniakami (zawiera: seler) 250ml Makaron kokardki z serem (zawiera: pszenicę, mleko) 180g, polewa jogurtowo-truskawkowa (zawiera: mleko) 60ml, surówka z marchewki i jabłka 60g, kompot jabłkowy z goździkami 200ml Owoc – banan 1szt.	Bio batonik owsiano – orkiszowy (zawiera: pszenicę, owies, pszenicę orkisz, mleko) 1 szt.

Pogrubioną czcionką **oznaczono alergeny** zgodnie z *Rozporządzeniem 1169/2011*. W zakładzie produkcyjnym używa się: zboża zawierające gluten, soję, mleko, jaja, ryby, seler, gorczycę, nasiona sezamu, orzechy. Każda potrawa może zawierać wyżej wymienione alergeny. Jadłospis opracowany dla dzieci o zapotrzebowaniu energetycznym 1400 kcal. Wartość odżywcza i kaloryczność jadłospisu oszacowano przy użyciu programu dietetycznego *Kalkulator Żywnościowy*. Do przygotowywania potraw na ciepło używamy oleju rzepakowego, natomiast surówek i sałatek oleje nierafinowane np. oliwa z oliwek, rzepakowy, lniany. *Firma Horyzonty Smaku zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie z przyczyn technologicznych i losowych.*

Opracowano przez: dietetyk Olę Będzińską i dietetyk Wioletę Jakubowską



PLACÓWKA: PRZEDSZKOLE ASFALTOWA		DIETA: PODSTAWOWA	DATA: 25-29.11.2024r.
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 25.11	Kasza manna na mleku (zawiera: mleko, pszenicę) 200ml Chleb graham (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, ser biały w kawałku (zawiera: mleko) 20g, pomidor 10g, papryka 10g Herbata rumiankowa 200ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami (zawiera: pszenicę, seler, mleko) 250ml Spaghetti a'la carbonara z szynką wieprzową (zawiera: pszenicę, mleko) 180g, surówka z marchewki, fasolki szparagowej i winegret (zawiera: gorczycę) 60g, kompot cytrusowy z miętą 200ml Owoc – gruszka 1szt.	Budyń waniliowy (zawiera: mleko, pszenicę) 150ml Bio herbatniki bez cukru mini zoo (zawiera: pszenicę) 15g
Wtorek 26.11	SZWEDZKI STÓŁ Chleb mieszany (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, pasta z jaj ze szczypiorkiem (zawiera: jaja, mleko, gorczycę) 15g, schab pieczony 15g, ogórek zielony 10g, rzodkiewka 10g, kakao (zawiera: mleko) 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem (zawiera: mleko, seler) 250ml Udka pieczone z kurczaka 1szt., ziemniakami 130g, surówka z kapusty pekińskiej z dresingiem jogurtowo – czosnkowym (zawiera: mleko) 60g Kompot gruszkowy z cynamonem 200ml Owoc – jabłko 1szt.	Twarożek truskawkowy (zawiera: mleko) 80g, andruty (zawiera: pszenicę) 20g
Środa 27.11	SZWEDZKI STÓŁ Chleb pszenny (zawiera: pszenicę) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, mozzarella (zawiera: mleko) 25g, humus buraczany (zawiera: sezam) 5g, pomidor 20g, kawa inka na mleku (zawiera: jęczmień, żyto, mleko) 200ml	Zupa brokułowa i ziemniakami (zawiera: pszenicę, seler, mleko) 250ml Klopsik wieprzowy w sosie dyniowym (zawiera: pszenicę, jaja) 60/60g, kasza kuskus (zawiera: pszenicę) 130g, surówka z buraczków z papryką 60g Kompot cytrusowy z melisą 200ml Owoc – mandarynka 1szt.	Bułka maślana z powidłami śliwkowymi (zawiera: mleko, pszenicę, jaja) 30/15g, mleko z kardamonem 100ml
Czwartek 28.11	SZWEDZKI STÓŁ Bułka z ziarnami (zawiera: pszenicę, owies) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, szynka z kurczaka 20g, pasta soczewicy z pieczarkami 10g, ziarna słonecznika 5g, rzodkiewka 10g, kalarepka 10g, mleko 200ml	Zupa koperkowa na rosole z zacierkami (zawiera: seler, jaja, pszenicę, mleko) 250ml Stripsy z mintaja i dorsza (zawiera: ryby, pszenicę) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, surówka z kapusty kiszzonej 60g Kompot wieloowocowy (truskawka, porzeczką, śliwka) 200ml Owoc – banan 1szt.	Shake jogurtowo – brzoskwinowy (zawiera: mleko) 120ml, biszkopty bez cukru (zawiera: pszenicę, jaja, mleko) 15g
Piątek 29.11	Płatki jaglane na mleku (zawiera: mleko) 200ml Chleb orkiszowy (zawiera: pszenicę, żyto, pszenicę orkisz) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, pasztet drobiowy z warzywami – własny (zawiera: pszenicę, jaja) 30g, ogórek kiszony 10g, papryka 10g, herbata roibos 200ml	Zupa szpinakowa z jajkiem (zawiera: jaja, pszenicę, mleko, seler) 250ml Pampuchy drożdżowe (zawiera: pszenicę, mleko, jaja) 2szt., polewa jogurtowo- porzeczkowa (zawiera: mleko) 60ml, surówka z marchewki z pestkami dyni 60g, kompot jabłkowy z goździkami 200ml Owoc – melon 100g	Kisiel truskawkowy z owocami 150ml, kakaowe ciasteczka orkiszowe bez cukru (zawiera: pszenicę orkisz) 10g

Pogrubioną czcionką **oznaczono alergeny** zgodnie z *Rozporządzeniem 1169/2011*. W zakładzie produkcyjnym używa się: zboża zawierające gluten, soję, mleko, jaja, ryby, seler, gorczycę, nasiona sezamu, orzechy. Każda potrawa może zawierać wyżej wymienione alergeny. Jadłospis opracowany dla dzieci o zapotrzebowaniu energetycznym 1400 kcal. Wartość odżywcza i kaloryczność jadłospisu oszacowano przy użyciu programu dietetycznego *Kalkulator Żywieniowy*. Do przygotowywania potraw na ciepło używamy oleju rzepakowego, natomiast surówek i sałatek oleje nierafinowane np. oliwa z oliwek, rzepakowy, lniany. Firma *Horyzonty Smaku* zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie z przyczyn technologicznych i losowych.

Opracowano przez: dietetyk Olę Będzińską i dietetyk Wioletę Jakubowską