

| PLACÓWKA: PRZEDSZKOLE ASFALTOWA | | DIETA: PODSTAWOWA | DATA: 02 – 03.01.2025r. |
|---|---|---|---|
| DZIEŃ | Śniadanie | Obiad | Podwieczorek |
| Czwartek 02.01 | Chleb mieszany (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, ser żółty (zawiera: mleko) 30g, ogórek kiszony 10g, pomidor 10g, kawa zbożowa na mleku (zawiera: mleko, jęczmień, żyto) 200ml | Zupa kalafiorowa z ziemniakami (zawiera: seler, pszenicę, mleko) 250ml Sos meksykański z chudą wieprzowiną 130g, ryż paraboliczny 130g, surówka z białej kapusty z koperkiem 60g Kompot cytrusowy z melisą 200ml Owoc – mandarynka 1szt. | Koktajl jogurtowo - truskawkowy (zawiera: mleko) 120g, wafel ryżowy 2szt. |
| Piątek 03.01 | Ryż na mleku (zawiera: mleko) 200ml Chleb graham (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, pasta z jaj z szynką wieprzową (zawiera: jaja, gorczycę, mleko) 30g, pieczony buraczek 15g, sałata 5g, herbata z dzikiej róży 200ml | Krupnik jęczmienny z natką pietruszki (zawiera: seler, jęczmień) 250ml Stripsy z dorsza i mintaja (zawiera: ryby, pszenicę) 60g, ziemniaki 130g, brokuły i mini marchewka na parze 60g, kompot wieloowocowy (śliwka, jabłko, gruszka) 200ml Owoc – banan 1szt. | Budyń waniliowy (zawiera: pszenicę, mleko) 180ml |

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: 06 – 10.01.2025r. |
|---|--|---|---|
| DZIEŃ | Śniadanie | Obiad | Podwieczorek |
| Poniedziałek 06.01 | DZIEŃ WOLNY | | |
| Wtorek 07.01 | Kasza manna na mleku (zawiera: mleko, pszenicę) 200ml Chleb graham (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, szynka wieprzowa 30g, ogórek kiszony 10g, papryka 10g, herbata z kwiatów lipy 200ml | Zupa brukselkowa z ziemniakami (zawiera: mleko, seler, pszenicę) 250ml Spaghetti z sosem neapolitańskim z mozzarellą (zawiera: pszenicę, mleko) 180g, kalafior z kukurydzą na parze 60g, kompot cytrusowy z imbirem 200ml Owoc – mandarynka 1szt. | Jogurt naturalny (zawiera: mleko) 100g Ziarna słonecznika z żurawiną suszoną 15g |
| Środa 08.01 | SZWEDZKI STÓŁ Bułka kajzerka (zawiera: pszenicę) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, jajecznica szczypiorkiem (zawiera: jaja) 40g, pomidor 10g, rzodkiewka 10g, mleko 200ml | Barszcz czerwony z ziemniakami (zawiera: mleko, seler, pszenicę) 250ml Knedlik drożdżowy (zawiera: pszenicę, jaja) z sosem mięsnym z warzywami korzeniowymi (zawiera: pszenicę) 100/80g, sałatka szwedzka z ogórka kiszzonego 60g, kompot cytrusowy z dziką różą 200ml Owoc – banan 1szt. | Zimowy koktajl z pieczonej dyni z mlekiem, imbirem i masłem orzechowym (zawiera: mleko, orzechy arachidowe) 150ml |
| Czwartek 09.01 | Chleb mazowiecki (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, parówka z szynki (pow. 98% mięsa) 1 szt., domowy keczup własnego wyrobu 20g, ogórek zielony 10g, kalarepka 10g, kakao (zawiera: mleko) 200ml | Zupa pomidorowa z mini makaronem (zawiera: seler, mleko, pszenicę) 250ml Burgery z miruny z cukinią (zawiera: ryby, pszenicę, jaja) 60g, ziemniaki 130g, sałata lodowa z dipem jogurtowo – czosnkowym (zawiera: mleko) 60g, kompot jabłkowo – śliwkowy z goździkami 200ml Owoc – gruszka 1szt. | Galaretki jogurtowo – wiśniowe (zawiera: mleko) 150ml Chrupki kukurydziane 10g |
| Piątek 10.01 | Płatki kukurydziane na mleku (zawiera: mleko, jęczmień) 200ml Chleb orkiszowy (zawiera: pszenicę, żyto, pszenicę orkisz) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, indyk pieczony 15g, rolada ustrzycka (zawiera: mleko) 15g, pomidor 15g, sałata lodowa 5g, herbata roibos 200ml | Zupa ogórkowa z ryżem (zawiera: mleko, seler) 250ml Pierogi leniwe z bułką tartą (zawiera: mleko, pszenicę, jaja) 180g, surówka z marchewki i jabłka 60g, kompot wiśniowo - jabłkowy 200ml Owoc – jabłko 1szt. | smoothie banan – jarmuż – maliny 100ml, ciasteczka orkiszowe z owocami goi bez cukru (zawiera: pszenicę orkisz) 15g |

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: 13-17.01.2025r. |
|---|--|--|---|
| DZIEŃ | Śniadanie | Obiad | Podwieczorek |
| Poniedziałek 13.01 | Jaglanka na mleku (zawiera: mleko) 200ml Chleb mieszany (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, ser żółty edamski (zawiera: mleko) 20g, ogórek kiszony 10g, pomidor 10g Herbata roibos 200ml | Krupnik z trzech kasz (pęczak, gryczana biała, bulgur) (zawiera: jęczmień, seler, pszenicę) 250ml Kotlet mielony wieprzowy (zawiera: pszenicę, jaja) 60g, ziemniaki 130g, bukiet warzyw na parze (fasolka, mini marchewka) 60g, rozgrzewający kompot ziołowy z melisą, cytryną i imbirem 200ml Owoc – jabłko 1szt. | Maślanka brzoskwiowa (zawiera: mleko) 150ml, biszkopty bez cukru (zawiera: pszenicę, jaja, mleko) 15g |
| Wtorek 14.01 | STÓŁ SZWEDZKI Chleb mazowiecki (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, szynka wieprzowa 25g, pasta z zielonego groszku z fetą (zawiera: mleko) 5g, pomidor 10g, papryka 10g, kakao (zawiera: mleko) 200ml | Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami (zawiera: seler, pszenicę) 250ml Curry z kurczaka z dynią (zawiera: gorczycę) 130g, ryż paraboliczny 130g, buraczki w kosteczkę z dresingiem miodowo - musztardowym (zawiera: gorczycę) 60g, kompot cytrusowy z miętą 200ml Owoc – banan 1szt. | Lekki twarożek truskawkowy (zawiera: mleko) 120g Maca razowa (zawiera: pszenicę, żyto) 1szt. |
| Środa 15.01 | Chleb graham (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, serek wiejski (zawiera: mleko) 30g, ogórek zielony 20g, rzodkiewka 10g, kawa inka (zawiera: mleko, jęczmień, żyto) 200ml | Rosół z makaronem i natką pietruszki (zawiera: pszenicę, seler) 250ml Kotlet schabowy (zawiera: jaja, pszenicę) 60g, ziemniaki 130g, surówka colesław z czerwonej kapusty parzonej (zawiera: mleko, jaja, gorczycę) 60g, kompot wieloowocowy (truskawka, jabłko, śliwka) 200ml Owoc – mandarynka 1szt. | Budyń waniliowy (zawiera: mleko, pszenicę) 180g |
| Czwartek 16.01 | STÓŁ SZWEDZKI Chleb razowy ze słonecznikiem (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, schab pieczony – wyrób własny 20g, pasta z soczewicy z pieczarkami 10g, papryka 10g, sałata lodowa 10g, mleko 200ml | Krem z białych warzyw z grzankami (zawiera: seler, mleko, pszenicę, żyto) 250ml Stripsy z dorsza (zawiera: ryby, pszenicę) 60g, ziemniaki 130g, brokuły z dipem czosnkowym (zawiera: mleko) 60g, kompot jabłkowy z goździkami 200ml Owoc – gruszka 1szt. | Bułka katarzynka (zawiera: pszenicę, jaja) 1szt., powidła śliwkowe 10g, kakao (zawiera: mleko) 120ml |
| Piątek 17.01 | Owsianka na mleku (zawiera: owies, mleko) 200ml Chleb wiejski (zawiera: żyto, pszenicę, mleko) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, pasta z jaj ze szczypiorkiem (zawiera: jaja, gorczycę, mleko) 30g, rzodkiewka 10g, ogórek kiszony 10g, herbata miętowa 200ml | Barszcz ukraiński z fasolą białą (zawiera: mleko, pszenicę, seler) 250ml Pierogi ruskie (zawiera: mleko, pszenicę) 5szt., surówka z selera, marchewki, pora i jabłka (zawiera: seler) 60g, kompot wieloowocowy (porzeczka, śliwka) 200ml Owoc – jabłko 1szt. | Kisiel wiśniowy 150ml, bananowe chrupki kukurydziane 15g |



| PLACÓWKA: PRZEDSZKOLE ASFALTOWA | | DIETA: PODSTAWOWA | DATA: 20-24.01.2025r. |
|---|--|---|---|
| DZIEŃ | Śniadanie | Obiad | Podwieczorek |
| Poniedziałek 20.01 | Kuskus na mleku (zawiera: mleko, pszenicę) 200ml Chleb pszenny (zawiera: pszenicę) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, szynka z indyka 20g, ser gouda (zawiera: mleko) 10g, pomidor 10g, ogórka zielony 10g Herbata z malinowa 200ml | Zupa ogórkowa z ziemniakami (zawiera: pszenicę, mleko, seler) 250ml Klopsiki wieprzowe (zawiera: pszenicę, jaja) w sosie koperkowym (zawiera: mleko, pszenicę) 60/60g, kasza gryczana 130g, surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 60g, kompot cytrusowy z melisą i pomarańczą 200ml Owoc – mandarynka 1szt. | Koktajl bananowy (zawiera: mleko) 150ml, bio sezamki (zawiera: pszenicę, sezam) 15g |
| Wtorek 21.01 | Chleb mazowiecki (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, serek grani ze szczypiorkiem (zawiera: mleko) 30g, rzodkiew biała i czerwona 20g Kakao (zawiera: mleko) 200ml | Zupa kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami (zawiera: pszenicę, seler) 250ml Penne z indykiem i warzywami (zawiera: pszenicę) 180g, fasolka szparagowa z sezamem (zawiera: sezam) 60g, kompot wieloowocowy (truskawka, porzeczka, śliwka) 200ml Owoc – jabłko 1szt. | Ciasto ucierane z rodzynkami własnego wypieku (zawiera: pszenicę, jaja) 50g, mleko truskawkowe (zawiera: mleko) 100ml |
| Środa 22.01 | Chleb mieszany (zawiera: żyto, pszenicę) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, jajko z dipem chrzanowym (zawiera: mleko, jaja, gorczycę) 30/10g, sałata 5g, ogórek kiszony 15g, mleko 200ml | Zupa grysikowa z koperkiem (zawiera: seler, pszenicę) 250ml Pierś z kurczaka w panierce (zawiera: pszenicę, jaja) 60g, ziemniaki 130g, marchewka z groszkiem na ciepło (zawiera: pszenicę) 60g, kompot jabłkowy z goździkami 200ml Owoc – banan 1szt. | Chałka drożdżowa (zawiera: pszenicę, jaja) 30g, powidła śliwkowe 15g |
| Czwartek 23.01 | SZWEDZKI STÓŁ Bułka grahamka (zawiera: pszenicę) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, mozzarella (zawiera: mleko) 15g, pieczona pierś z kurczaka – wyrób własny 15g, ogórek zielony 10g, papryka 10g, kawa zbożowa (zawiera: jęczmień, żyto, mleko) 200ml | Zupa pomidorowa z zacierką jajeczną (zawiera: mleko, seler, jaja, pszenicę) 250ml Kotlet z morszczuka ze szczypiorkiem (zawiera: ryby, pszenicę, jaja) 60g, ziemniaki 130g, pieczone warzywa korzeniowe z cukinią i dynią (zawiera: seler) 60g, kompot cytrusowy z dziką różą 200ml Owoc – mandarynka 1szt. | Andruty z kremem ala nutella z brzoskwiniami (twaróg, banan, brzoskwinie, kakao, masło orzechowe) (zawiera: mleko, orzechy arachidowe, pszenicę) 20/30g |
| Piątek 24.01 | Musli własnego wyrobu na mleku (zawiera: owies, mleko, jęczmień) 200ml Chleb orkiszowy (zawiera: pszenicę orkisz, żyto, pszenicę) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, szynka wieprzowa 20g, pasta z pieczonej dyni 5g, kalarepka 10g, pomidor 10g, herbata rumiankowa 200ml | Zupa grochowa z ziemniakami i majerankiem (zawiera: seler) 250ml Pampuchy drożdżowe (zawiera: mleko, pszenicę, jaja) z polewą jogurtowo – porzeczkową (zawiera: mleko) 2szt./60g, surówka z marchewki z pestkami dyni 60g, kompot wieloowocowy (jabłko, porzeczka, śliwka) 200ml Owoc – gruszka 1szt. | Kisiel cytrynowy z tartym jabłkiem 150g, snacki popcornowe naturalne 35g |

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: 27 – 31.01.2025r. |
|---|---|--|--|
| DZIEŃ | Śniadanie | Obiad | Podwieczorek |
| Poniedziałek 27.01 | Kasza kukurydziana na mleku (zawiera: mleko) 200ml Chleb pszenny (zawiera: pszenicę) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, mozzarella (zawiera: mleko) 20g, pomidor 10g, ogórek kiszony 10g Herbata z lipy 200ml | Zupa kalafiorowa z ziemniakami (zawiera: pszenicę, seler, mleko) 250ml Spaghetti bolońskie z szynki wieprzowej (zawiera: pszenicę) 180g, surówka z białej kapusty z kukurydzą i porem 60g Kompot cytrusowy z melisą i dziką różą 200ml Owoc – gruszka 1szt. | Shake brzoskwiowy (zawiera: mleko) 150ml Pieczywo chrupkie razowe (zawiera: pszenicę, żyto) |
| Wtorek 28.01 | STÓŁ SZWEDZKI Bułka grahamka (zawiera: pszenicę) 50g masło (zawiera: mleko) 8g, twarożek naturalny (zawiera: mleko) 20g, dżem niskosłodzony truskawkowy 15g, kalarepka 10g, marchewka do chrupania 10g, kakao (zawiera: mleko) 200ml | Rosół z makaronem i natką pietruszki (zawiera: pszenicę, seler) 250ml Udko pieczone z kurczaka 1szt., ziemniaki 130g, fasolka szparagowa żółta i zielona z sezamem (zawiera: sezam) 60g Kompot śliwkowo - gruszkowy 200ml Owoc – banan 1szt. | Deser belriso (zawiera: mleko) z frużeliną owocową (wiśnie, porzeczki, jabłka) 150/30g |
| Środa 29.01 | Chleb mieszany słonecznikowy (zawiera: żyto, pszenicę) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, pasta jajeczna z szynka wieprzową (zawiera: mleko, jaja, gorczycę) 30g, ogórek zielony 10g, papryka 10g, kawa zbożowa (zawiera: mleko, jęczmień, żyto) 200ml | Krupnik jaglany z natką pietruszki (zawiera: seler) 250ml Stripsy z dorsza (zawiera: ryby, pszenicę) 60g, ziemniaki 130g, surówka z kiszonej kapusty z jabłkiem 60g, kompot cytrusowy z imbirem 200ml Owoc – mandarynka 1szt. | Rogal maślany (zawiera: pszenicę, jaja) 30g, czoko-śliwka 20g, mleko 100ml |
| Czwartek 30.01 | STÓŁ SZWEDZKI Chleb mazowiecki (zawiera: pszenicę, żyto) 50g masło (zawiera: mleko) 8g, rolada ustrzycka (zawiera: mleko) 20g, smalec z fasoli z jabłkiem 10g, ogórek kiszony 10g, sałata 10g, mleko 200ml | Zupa jarzynowa z brokułem z ziemniakami (zawiera: pszenicę, mleko, seler) 250ml Tradycyjny gulasz wieprzowy (zawiera: pszenicę) 130g, kasza jęczmienna (zawiera: jęczmień) 130g, surówka z buraczków z chrzanem 60g, kompot wieloowocowy (truskawka, porzeczka, śliwka) 200ml Owoc – jabłko 1szt. | Jogurt z musem malinowym (zawiera: mleko) 150ml, wafel kukurydziany 1szt. |
| Piątek 31.01 | Kasza manna na mleku (zawiera: pszenicę, mleko) 200ml Chleb mieszany (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, szynka z kurczaka 30g, pomidor 15g, rzodkiewka 10g Herbata malinowa 200ml | Żurek z jajkiem i ziemniakami (zawiera: mleko, seler, pszenicę, żyto, jaja) 250ml Naleśniki z serem (zawiera: mleko, jaja, pszenicę) 2szt., polewa truskawkowa 60ml, surówka z marchewki z ananasem 60g, kompot jabłkowy 200ml Owoc – gruszka 1szt. | Ciasteczka orkiszowe bez cukru (zawiera: pszenicę orkisz) 15g, sok pomarańczowy 100ml |

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