

PLACÓWKA:		DIETA:	DATA:
PRZEDSZKOLE ASFALTOWA		PODSTAWOWA	02.05.2025r.
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 02.05	Chleb mieszany (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, rolada ustrzycka (zawiera: mleko) 30g, pomidor 15g, sałata lodowa 5g, mleko 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem (zawiera: seler, mleko) 250ml Kluski ziemniaczane z mięsem i cebulką 4szt., ogórek kiszony 60g, kompot cytrusowy z melisą 200ml Owoc – jabłko 1szt.	Bio batonik orkiszowo – owsiany (zawiera: mleko, pszenicę orkisz, owies) 1szt.

Pogrubioną czcionką **oznaczono alergen**y 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 alergen

y. Każda potrawa może zawierać wyżej wymienione alergen

Jadłospis opracowany dla dzieci o zapotrzebowaniu energetycznym 1400 kcal. Wartość odżywczą 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: 05 – 09.05.2025r.
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 05.05	Kasza manna na mleku (zawiera: pszenicę, mleko) 200ml Chleb mieszany (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, mozzarella (zawiera: mleko) 30g, ogórek kiszony 10g, rzodkiewka 10g, herbata z lipy 200ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (zawiera: seler, pszenicę, mleko) 250ml Spaghetti z sosem bolońskim z mięsa wieprzowego (zawiera: pszenicę) 180g, surówka z białej kapusty z kukurydzą 60g Kompot cytrusowy z miętą 200ml Owoc – jabłko 1szt.	Jogurt z brzoskwiniami (zawiera: mleko) 120ml, bio ciasteczka owsiane (zawiera: owies, mleko, pszenicę) 15g
Wtorek 06.05	Chleb wiejski mieszany (zawiera: żyto, pszenicę) 50g masło (zawiera: mleko) 8g, jajecznica (zawiera: jaja) 40g, pomidor 10g, ogórek zielony 10g, kakao (zawiera: mleko) 200ml	Rosół z zacierką i natką pietruszki (zawiera: seler, pszenicę, jaja) 250ml Kotlet pożarski drobiowy (zawiera: pszenicę, jaja) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, sałata ze śmietaną (zawiera: mleko) 60g, kompot wieloowocowy (truskawka, porzeczka, rabarbar) 200ml Owoc – mandarynka 1szt.	Chałka z powidłami (zawiera: pszenicę, jaja) 30/15g, mleko (schłodzone) 150ml
Środa 07.05	Bułka grahamka (zawiera: pszenicę) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, serek wiejski (zawiera: mleko) 30g, rzodkiewka 10g, kukurydza 10g, mleko 200ml	Krem cukiniowy z grzankami (zawiera: seler, pszenicę, żyto, mleko) 250ml Burger z miruny z porem i szczypiorkiem (zawiera: ryba, pszenicę, jaja) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, surówka z kiszonej kapusty 60g, kompot jabłkowo – cytrusowy z melisą 200ml Owoc – arbuz 100g	Budyń na mleku (zawiera: mleko) z sosem wiśniowym 150/15g
Czwartek 08.05	STÓŁ SZWEDZKI Chleb mieszany wieloziarnisty (zawiera: pszenicę, żyto, sezam, jęczmień, owies) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, rolada ustrzycka (zawiera: mleko) 20g, smalec z fasoli z karmelizowanym jabłkiem 10g, marchewka do chrupania 10g, papryka 10g, kawa zbożowa (zawiera: jęczmień, żyto, mleko) 200ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami (zawiera: seler, pszenicę, mleko) 250ml Ragu z indyka (zawiera: pszenicę) 130g, ryż paraboliczny 130g, surówka z buraczków 60g, kompot wieloowocowy (truskawka, śliwka, jabłko) 200ml Owoc – banan 1szt.	Lekki serek mango – własnego wyrobu (zawiera: mleko) 60g, andruty (zawiera: pszenicę) 10g
Piątek 09.05	Płatki kukurydziane na mleku (zawiera: jęczmień, mleko) 200ml Chleb graham (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, pasztet wieprzowy (zawiera: pszenicę, jaja) własnego wypieku 30g, pomidor 10g, ogórek kiszony 10g, herbata roibos 200ml	Barszcz biały z jajkiem i ziemniakami (zawiera: seler, pszenicę, żyto, jaja, mleko) 250ml Naleśniki z serem/konfiturą owocową (zawiera: jaja, pszenicę, mleko) 2szt., polewa jogurtowo – truskawkowa (zawiera: mleko) 60ml, surówka z marchewki z sezamem (zawiera: sezam) 60g, kompot cytrusowy z miętą 200ml Owoc – jabłko 1szt.	Snacki popkornowe 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. Jadalność 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: 12 – 16.05.2025r.
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 12.05	Kasza kuskus na mleku (zawiera: pszenicę, mleko) 200ml Chleb mieszany słonecznikowy (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, szynka drobiowa 30g, ogórek zielony 10g, kalarepka 10g, herbata z lipy 200ml	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami (zawiera: seler, pszenicę, mleko) 250ml Gulasz wieprzowy (zawiera: pszenicę) 130g, kasza jęczmienna (zawiera: jęczmień) 130g, sałata lodowa z kukurydzą i winegret (zawiera: gorczycę) 60g, kompot cytrusowy z dziką różą 200ml Owoc – jabłko 1szt.	Koktajl malinowy (zawiera: mleko) 150g, bananowe chrupki kukurydziane 15g
Wtorek 13.05	Butka grahamka (zawiera: pszenicę) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, jajko ze szczypiorkiem 30g, sałata 5g, rzodkiewka 15g, mleko 200ml	Kapuśniak z młodej kapusty z ziemniakami (zawiera: seler, pszenicę) 250ml Penne z kurczakiem po azjatycku (zawiera: pszenicę, soję, sezam) 200g, brokuły ze słonecznikiem 60g, kompot wieloowocowy (rabarbar, jabłko) 200ml Owoc – arbuz 100g	Pudding waniliowy z kaszy manny (zawiera: mleko, pszenicę) 100g, jabłko 1szt.
Środa 14.05	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb pszenny (zawiera: pszenicę) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, twarożek naturalny (zawiera: mleko) 30g, dżem niskosłodzony truskawkowy 10g, młoda marchewka do chrupania 15g, kakao na mleku (zawiera: mleko) 200ml	Krupnik z trzech kasz (jaglana, pęczak, kukurydziana) (zawiera: seler, jęczmień) 250ml Kotlet schabowy (zawiera: jaja, pszenicę) 60g, ziemniaki 130g, mizeria (zawiera: mleko) 60g, kompot jabłkowy z miętą 200ml Owoc – banan 1szt.	Precel drożdżowy (zawiera: jaja, pszenicę) 1szt., mleko truskawkowe (zawiera: mleko) 100ml
Czwartek 15.05	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb mazowiecki (zawiera: żyto, pszenicę) 50g masło (zawiera: mleko) 8g, ser żółty (zawiera: mleko) 25g, pasta z soczewicy z pieczoną papryką 5g, ogórek kiszony 10g, kalarepka 10g, kawa inka (zawiera: jęczmień, żyto, mleko) 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem (zawiera: seler, pszenicę, mleko) 250ml Stripsy z dorsza i mintaja (zawiera: ryby, pszenicę) 60g, ziemniaki 130g, surówka z kapusty pekińskiej z dipem czosnkowym (zawiera: mleko) 60g, kompot cytrusowy z melisą 200ml Owoc – mandarynka 1szt.	Ciasto ucierane z porzeczkami – wypiek własny (zawiera: pszenicę, jaja, mleko) ok. 50g, mleko (schłodzone) 100ml
Piątek 16.05	Płatki owsiane na mleku (zawiera: owies, mleko) 200ml Chleb mieszany (zawiera: żyto, pszenicę) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, schab wieprzowy 30g, pomidor 15g, sałata 5g, herbata z dzikiej róży 200ml	Zupa botwinka z jajkiem i ziemniakami (zawiera: seler, pszenicę, jaja, mleko) 250ml Pampuchy drożdżowe (zawiera: pszenicę, mleko, pszenica) 2szt., polewa jogurtowo – jagodowa (zawiera: mleko) 80ml, surówka z marchewki z pestkami dyni 60g, kompot wieloowocowy (truskawka, porzeczka) Owoc – jabłko 1szt.	Kisiel wiśniowy z owocami 150ml, bio herbatniki bez cukru (zawiera: pszenicę) 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: 19 – 23.05.2025r.
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 19.05	Kasza kukurydziana na mleku (zawiera: mleko) 200ml Chleb graham (zawiera: pszenicę) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, szynka z indyka 30g, ogórek zielony 15g, sałata lodowa 10g, herbata roibos 200ml	Zalewajka z kiełbasą wieprzową, ziemniakami i majerankiem (zawiera: seler, pszenicę, żyto, mleko) 250ml Makaron z sosem neapolitańskim z mozzarellą (zawiera: pszenicę, mleko) 180g, zielona fasolka szparagowa na parze 60g, kompot cytrusowy z miętą 200ml Owoc – banan 1szt.	Bio batonik orkiszowo – owsiany (zawiera: mleko, pszenicę orkisz, owies) 1szt.
Wtorek 20.05	Chleb mazowiecki (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, pasta jajeczna (zawiera: jaja, mleko, gorczycę) 30g, rzodkiewka 10g, pomidor 10g, mleko 200ml	Zupa jarzynowa z brukselką i ziemniakami (zawiera: seler, mleko, pszenicę) 250ml Knedlik drożdżowy z sosem z chudej wieprzowiny z dodatkiem pieczarek (zawiera: pszenicę, jaja) 100/80g, ogórek kiszony w słupkach 60g, kompot wieloowocowy (truskawka, porzeczka, jabłko) 200ml Owoc – nektarynka 1szt.	Serek cytrynowy (zawiera: mleko) 80g, pieczywo chrupkie razowe (zawiera: pszenicę, żyto) 1szt.
Środa 21.05	STÓŁ SZWEDZKI Chleb mieszany (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, ser żółty (zawiera: mleko) 25g, pasta z batatów ze słonecznikiem i pieczonym czosnkiem 5g, ogórek zielony 10g, papryka 10g, kakao (zawiera: mleko) 200ml	Krem z białych warzywa z ziarnami słonecznika (zawiera: seler, mleko) 250ml Domowy burger z piersią kurczaka z sałatą, ogórkiem zielonym, papryką (zawiera: pszenicę, jaja) 180g, dip jogurtowo – czosnkowy (zawiera: mleko) 60ml, kompot truskawkowy 200ml Owoc – jabłko 1szt.	Pudding jaglany z z musem porzeczkowym (zawiera: mleko) 130/20g
Czwartek 22.05	Bułka pszenna (zawiera: pszenicę, żyto, owies, sezam, jęczmień) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, parówki z szynki (powyżej 95% mięsa) 1szt., domowy keczup 10g, kalarepka 15g, kawa zbożowa (zawiera: jęczmień, żyto, mleko) 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem (zawiera: seler, mleko) 250ml Stripsy z mintaja w cieście (zawiera: ryby, jaja, pszenicę) 60g, ziemniaki 130g, mini marchewki na parze 60g, kompot cytrusowy z melisą 200ml Owoc – arbuz 100g	Koktajl bananowy (zawiera: mleko) 120ml, pałeczka kukurydziana 1szt.
Piątek 23.05	Müsli (wyrób własny) na mleku (zawiera: owies, jęczmień, mleko) 200ml Chleb mieszany (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, szynka drobiowa 30g, sałata 5g, rzodkiewka 15g, herbata miętowa 200ml	Zupa jarzynowa z cukinią (zawiera: seler, mleko, pszenica) 250ml Pierogi ruskie z cebulką (zawiera: pszenicę, mleko) 4szt., surówka z białej kapusty z jabłkiem 60g, kompot truskawkowy 200ml Owoc – mandarynka 1szt.	Bułeczka katarzynka z czoko-śliwką (zawiera: pszenicę, jaja) 30g/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: 26 – 30.05.2025r.
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 26.05	Płatki ryżowe na mleku (zawiera: mleko) 200ml Chleb pszenny (zawiera: pszenicę) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, mozzarella (zawiera: mleko) 30g, ogórek zielony 10g, pomidor 10g, herbata rumiankowa 200ml	Krupnik jęczmienny z świeżym lubczykiem (zawiera: jęczmień, seler) 250ml Kotlet mielony (zawiera: pszenicę, jaja) 60g, ziemniaki 130g, surówka z młodej kapusty z koperkiem 60g, kompot cytrusowy z miętą 200ml Owoc – jabłko 1szt.	Jogurt z kawałkami ananasa (zawiera: mleko) 120/20g, bio ciasteczka orkiszowe (zawiera: pszenicę orkisz) 10g
Wtorek 27.05	SZWEDZKI STÓŁ Chleb mieszany wieloziarnisty (zawiera: pszenicę, żyto, sezam, jęczmień, owies) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, twarożek z papryką (zawiera: mleko) 15g, twarożek naturalny (zawiera: mleko) 15g, marchewka do chrupania 10g, rzodkiewka 10g, kakao (zawiera: mleko) 200ml	Zupa neapolitańska (serowa) z mini makaronem (zawiera: mleko, seler, pszenicę) 250ml Udko pieczone z kurczaka 1szt., ziemniaki z koperkiem 130g, mizeria (zawiera: mleko) 60g, kompot jabłkowy 200ml Owoc – banan 1szt.	Budyń z musem truskawkowym (zawiera: pszenicę, mleko) 130/20g
Środa 28.05	Bułka grahamka (zawiera: pszenicę) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, jajko na twardo z dipem szczypiorkowym (zawiera: jaja, mleko) 30/10g, sałata 10g, pomidor 10g, mleko 200ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami (zawiera: seler, pszenicę, mleko) 250ml Indyk w sosie meksykańskim (zawiera: pszenicę) 130g, ryż paraboliczny 130g, surówka z kapusty pekińskiej 60g, kompot rabarbarowy 200ml Owoc – arbuz 100g	Rogal maślany (zawiera: pszenicę, jaja) z powidłami 30/15g
Czwartek 29.05	SZWEDZKI STÓŁ Chleb żytni razowy (zawiera: żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, pieczona pierś kurczaka – wyrób własny 15g, rolada ustrzycka (zawiera: mleko) 15g, papryka 10g, kalarepka 10g, kawa zbożowa (zawiera: jęczmień, żyto, mleko) 200ml	Krem z młodych warzyw (marchewka, kalarepka, pietruszka, por) z grzankami (zawiera: pszenicę, żyto, mleko, seler) 250ml Kotlet z morskuszka z pomidorami (zawiera: ryby, pszenicę, jaja) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, bukiet warzyw na parze (brokuły, kalafior) 60g, kompot wieloowocowy (truskawka, wiśnia, porzeczka) 200ml Owoc – nektarynka 1szt.	Shake wiśniowy na maślanie (zawiera: mleko) 120ml, biszkopty bez cukru (zawiera: pszenicę, jaja, mleko) 15g
Piątek 30.05	Kasza manna na mleku (zawiera: mleko, pszenicę) 200ml Chleb mieszany (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, szynka z indyka 30g, ogórek kiszony 10g, rzodkiewka 10g, herbata malinowa 200ml	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami (zawiera: seler, mleko, pszenicę) 250ml Makaron z serem (zawiera: mleko, pszenicę) 180g, świeże truskawki z jogurtem (zawiera: mleko) 60ml, surówka z marchewki z pestkami dyni 60g, kompot cytrusowy z melisą 200ml Owoc – jabłko 1szt.	Pizzerki własnej produkcji (zawiera: pszenicę, jaja, mleko) 1szt.

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