

PLACÓWKA: PRZEDSZKOLE ASFALTOWA		DIETA: PODSTAWOWA	DATA: 02-06.06.2025r.
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 02.06	Kasza kuskus na mleku (zawiera: pszenicę, mleko) 200ml Chleb mieszany (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, ser żółty (zawiera: mleko) 30g, ogórek zielony 10g, rzodkiewka 10g, herbata malinowa 200ml	Zupa kapuśniak z młodej kapusty z ziemniakami (zawiera: pszenicę, seler) 250ml Penne a'la carbonara z szynką wieprzową (zawiera: pszenicę, mleko) 180g, brokuł na parze 60g, kompot cytrusowy z miętą 200ml Owoc – banan 1szt.	DZIEŃ DZIECKA Muffinka z gorzką czekoladą własnego wypieku (zawiera: mleko, pszenicę, jaja)
Wtorek 03.06	STÓŁ SZWEDZKI Chleb pszenny (zawiera: pszenicę) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, serek homogenizowany naturalny (zawiera: mleko) 25g, dżem niskosłodzony truskawkowy 10g, kalarepka plastry 10g, marchewka do chrupania 10g, kakao (zawiera: mleko) 200ml	Zupa grysikowa na rosole z natką pietruszki (zawiera: pszenicę, seler) 250ml Siekane kotlety z kurczaka z warzywami (zawiera: pszenicę, jaja, mleko) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, mizeria (zawiera: mleko) 60g, kompot cytrusowy z miętą 200ml Owoc – jabłko 1szt.	Budyń waniliowy (zawiera: mleko, pszenicę) 150g
Środa 04.06	Butka grahamka (zawiera: pszenicę) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, pasta jajeczna ze szczypiorkiem (zawiera: jaja, mleko, gorczycę) 30g, rzodkiewka 15g, sałata 5g, kawa zbożowa na mleku (zawiera: mleko, jęczmień, żyto) 200ml	Zupa jarzynowa z fasolki szparagowej z ziemniakami (zawiera: mleko, pszenicę, seler) 250ml Bitka schabowa w sosie koperkowym (zawiera: pszenicę, mleko) 60/60g, kasza gryczana 130g, pieczone buraczki z sezamem (zawiera: gorczycę, sezam) 60g, kompot wieloowocowy (jabłko, porzeczka) 200ml Owoc – arbuz 100g	Kruche ciasteczka pełnoziarniste własnego wypieku (zawiera: pszenicę, mleko, jaja) 1szt., mleko bananowe (zawiera: mleko) 100ml
Czwartek 05.06	STÓŁ SZWEDZKI Chleb wiejski (zawiera: żyto, pszenicę) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, mozzarella (zawiera: mleko) 15g, pieczona pierś z kurczaka wyrób własny 15g, pomidor 10g, ogórek zielony 10g, mleko schłodzone 200ml	Zupa pomidorowa ryżem (zawiera: seler, mleko) 250ml Stripsy z dorsza i mintaja (zawiera: rybę, pszenicę) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 60g, kompot jabłkowy 200ml Owoc – nektarynka 1szt.	Jogurt brzoskwiniowy własnej produkcji (zawiera: mleko) 120ml, wafel ryżowy 1szt.
Piątek 06.06	Jaglanka na mleku (zawiera: mleko) 200ml Chleb mieszany wieloziarnisty (zawiera: pszenicę, żyto, owoce, jęczmień, sezam) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, szynka wieprzowa 30g, ogórek kiszony 10g, papryka 10g, herbata miętowa 200ml	Zupa jarzynowa z soczewicą i ziemniakami (zawiera: seler) 250ml Pampuchy drożdżowe (zawiera: pszenicę, jaja, mleko) 2szt., polewa jogurtowo – jagodowa (zawiera: mleko) 60ml, surówka z marchewki ze słonecznikiem 60g, kompot jabłkowo - wiśniowy 200ml Owoc – jabłko 1szt.	Bananowe chrupki kukurydziane 15g, kalarepka do chrupania 20g

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: 09 – 13.06.2025r.
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 09.06	Kasza kukurydziana na mleku (zawiera: mleko) 200ml Chleb mieszany (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, ser żółty (zawiera: mleko) 30g, pomidor 15g, sałata 5g, herbata malinowa 200ml	Żurek z ziemniakami i majerankiem (zawiera: żyto, pszenicę, seler, mleko) 250ml Klopsik wieprzowy (zawiera: pszenicę, jaja) w sosie curry (zawiera: mleko, pszenicę, gorczycę) 60/60g, kasza pęczak (zawiera: jęczmień) 130g, ogórek kiszony w słupkach 60g, kompot cytrusowy z melisą 200ml Owoc – arbuz 100g	Shake malinowy własnego wyrobu (zawiera: mleko) 150g, bio ciasteczka orkiszowe bez cukru (zawiera: pszenicę orkisz) 15g
Wtorek 10.06	STÓŁ SZWEDZKI Chleb graham (zawiera: pszenicę) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem (zawiera: mleko) 15g, twarożek naturalny (zawiera: mleko) 15g, młoda marchewka do chrupania 10g, kalarepka 10g, kawa inka (zawiera: mleko, jęczmień, żyto) 200ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki (zawiera: seler, pszenicę) 250ml Pałki pieczone z kurczaka 1szt., ziemniaki z koperkiem 130g, surówka z młodej kapusty z koperkiem 60g, kompot rabarbarowy z jabłkiem 200ml Owoc – jabłko 1szt.	Galaretka jogurtowo - wiśniowa (zawiera: mleko) 150ml
Środa 11.06	Bułka kajzerka (zawiera: pszenicę) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, jajko ze szczypiorkiem 30g, ogórek zielony 10g, rzodkiewka 10g, kakao (zawiera: mleko) 200ml	Zupa brokułowa z ziemniakami (zawiera: seler, pszenicę, mleko) 250ml Kurczak z sosie słodko - kwaśnym (zawiera: pszenicę) 130g, ryż paraboliczny 130g, sałata z winegret i słonecznikiem (zawiera: gorczycę) 60g, kompot truskawkowy 200ml Owoc – truskawki świeże 100g	Bułka maślana z powidłami śliwkowymi (zawiera: pszenicę, jaja) 1szt/15g mleko schłodzone 100ml
Czwartek 12.06	STÓŁ SZWEDZKI Chleb razowy ze słonecznikiem (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, pasztet wieprzowy własnej produkcji (zawiera: pszenicę, jaja) 20g, rolada ustrzycka (zawiera: mleko) 10g, pomidor 15g, sałata masłowa 5g, mleko 200ml	Krupnik jaglany z lubczykiem (zawiera: jęczmień, seler) 250ml Kotlet rybny z warzywami (zawiera: ryby, pszenicę, jaja) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, bukiet warzyw na parze (kalafior, mini marchew, kukurydza) 60g, kompot wieloowocowy (truskawka, porzeczka, jabłko) 200ml Owoc – banan 1szt.	Lekki twarożek porzeczkowy własnej produkcji (zawiera: mleko) 80g, maca razowa (zawiera: pszenicę, żyto) 1szt.
Piątek 13.06	Musli (wyrób własny) na mleku (zawiera: mleko, jęczmień, owies) 200ml Chleb mieszany słonecznikowy (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, szynka z indyka 30g, ogórek zielony 10g, kalarepka 10g, herbata z lipy 200ml	Zupa botwinka z ziemniakami (zawiera: pszenicę, mleko, seler) 250ml Pierogi ruskie (zawiera: pszenicę, mleko) 4szt., surówka wielowarzywna z kapusty pekińskiej z dipem śmietanowo – ziołowym (zawiera: mleko) 60g, kompot cytrusowy z miętą 200ml Owoc – nektarynka 1szt.	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 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: 16– 20.06.2025r.
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 16.06	Płatki ryżowe na mleku (zawiera: mleko) 200ml Chleb mieszany (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, ser biały w kawałku (zawiera: mleko) 30g, pomidor 15g, powidła 10g Herbata malinowa 200ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami (zawiera: seler, pszenicę) 250ml Gulasz wieprzowy (zawiera: pszenicę) 130g, kasza jęczmienna (zawiera: jęczmień) 130g, kolorowa fasolka szparagowa 60g, kompot cytrusowy z miętą 200ml Owoc – truskawki świeże 100g	Koktajl brzoskwiniowy z mielonym siemieniem lnianym (zawiera: mleko) 150ml, bio herbatniki (zawiera: pszenicę) 20g
Wtorek 17.06	Chleb mazowiecki (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, parówka z szynki (powyżej 98% mięsa) 1szt., ketchup własnej produkcji 10g, kalarepka 10g, papryka 10g, kawa zbożowa (zawiera: mleko, jęczmień, żyto) 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem (zawiera: pszenicę, seler, mleko) 250ml Nuggetsy z piersi kurczaka (zawiera: pszenicę, jaja) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, mizeria (zawiera: mleko) 60g, kompot wieloowocowy (truskawka, porzeczka, śliwka) 200ml Owoc – banan 1szt.	Deser a’la belriso (zawiera: mleko) z frużeliną wiśniową 120/30g
Środa 18.06	STÓŁ SZWEDZKI Chleb graham (zawiera: pszenicę) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, pasta jajeczna (zawiera: jaja, mleko, gorczycę) 15g, schab wieprzowy 15g, rzodkiewka 10g, ogórek kiszony 10g, kakao (zawiera: mleko) 200ml	Krem porowo – serowy z grzankami (zawiera: pszenicę, żyto, seler, mleko) 250ml Stripsy z dorsza i mintaja (zawiera: ryby, pszenicę) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, surówka z kapusty pekińskiej ze słonecznikiem i kukurydzą (zawiera: gorczycę) 60g, kompot truskawkowy 200ml Owoc – arbuz 100g	Ciasto ucierane z truskawkami własnego wypieku (zawiera: pszenicę, jaja, mleko) 50g
Czwartek 19.06	BOŻE CIAŁO		
Piątek 20.06	Chleb mieszany (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, szynka z kurczaka 30g, ogórek zielony 20g, mleko 200ml	Zupa jarzynowa z brokułem i ziemniakami (zawiera: seler, pszenicę) 250ml Makaron z serem (zawiera: pszenicę, mleko) 180g, polewa jogurtowo-truskawkowa (zawiera: mleko) 50ml, surówka z marchewki 60g, kompot cytrusowy z melisą 200ml Owoc – jabłko 1szt.	Kisiel malinowy 150g, pałeczka kukurydziana 2szt.

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: 23 – 27.06.2024r.
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 23.06	Płatki kukurydziane na mleku (zawiera: mleko, jęczmień) 200ml Chleb mieszany (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, mozzarella (zawiera: mleko) 30g, ogórek zielony 10g, rzodkiewka 10g, herbata rooibos 200ml	Zalewajka z ziemniakami (zawiera: pszenicę, żyto, seler, mleko) 250ml Spaghetti bolognese z szynką wieprzową (zawiera: pszenicę) 180g, ogórek małosolny 30g, kompot cytrusowy z miętą 200ml Owoc – jabłko 1szt.	Bio batonik orkiszowo – owsiany (zawiera: pszenicę orkisz, owies, mleko) 1szt.
Wtorek 24.06	Chleb mieszany wieloziarnisty (zawiera: pszenicę, żyto, owies, sezam, jęczmień) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, jajko na twardo z dipem szczypiorkowym (zawiera: mleko, jaja) 30/10g, pomidor 20g, mleko 200ml	Krupnik z kaszy pęczak z natką pietruszki (zawiera: seler, jęczmień) 250ml Burger drobiowy z cukinią (zawiera: pszenicę, jaja) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, kalafior z bułką tartą (zawiera: pszenicę) 60g, kompot jabłkowy 200ml Owoc – arbuz 100g	Jogurt naturalny z truskawkami (zawiera: mleko) 80/80g, chrupki kukurydziane 10g
Środa 25.06	STÓŁ SZWEDZKI Chleb graham (zawiera: pszenicę) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, rolada ustrzycka (zawiera: mleko) 20g, pasta śródziemnomorska z cukinią 10g, ogórek kiszony 10g, papryka 10g, kawa inka (zawiera: mleko, jęczmień, żyto) 200ml	Krem pomidorowy z grzankami ziołowymi (zawiera: pszenicę, żyto, seler, mleko) 250ml Kotlet schabowy (zawiera: pszenicę, jaja) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, surówka z buraczków 60g, kompot jabłkowy z rabarbarem 200ml Owoc – banan 1szt.	Lekki serek wiśniowy własnego wyrobu (zawiera: mleko) 80g Pieczywo chrupkie razowe (zawiera: pszenicę, żyto) 2szt.
Czwartek 26.06	Bułka kajzerka (zawiera: pszenicę) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, serek grani (zawiera: mleko) 30g, rzodkiewka 10g, kukurydza 10g, kakao (zawiera: mleko) 200ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki (zawiera: pszenicę, seler) 250ml Mini filety z mintaja w cieście (zawiera: ryby, pszenicę, jaja) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, sałata ze śmietaną i szczypiorkiem (zawiera: mleko) 60g, kompot cytrusowy z melisą 200ml Owoc – nektarynka 1szt.	Ciasto drożdżowe z jagodami własnego wypieku (zawiera: pszenicę, jaja, mleko) ok. 50g, zimne mleko 100ml
Piątek 27.06	Kasza manna na mleku (zawiera: mleko, pszenicę) 200ml Chleb graham (zawiera: pszenicę) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, pieczeń drobiowa z warzywami - wyrób własny 30g, pomidor 15g, sałata lodowa 5g, herbata z dzikiej róży 200ml	Botwinka z ziemniakami (zawiera: pszenicę, seler, mleko) 250ml Naleśniki z serem (zawiera: pszenicę, mleko, jaja) 2szt., polewa jogurtowa z truskawkami i malinami (zawiera: mleko) 50ml, surówka z marchewki z pestkami dyni 60g, kompot truskawkowy z jabłkiem 200ml Owoc – jabłko 1szt.	Kalarepka do chrupania 40g Bio sezamki (zawiera: sezam, pszenicę) 20g

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 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: 30.06.2024r.
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 30.06	Kuskus na mleku (zawiera: mleko, pszenicę) 200ml Chleb mieszany słonecznikowy (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, szynka wieprzowa 30g, ogórek zielony 10g, rzodkiewka 10g, herbata z rumianku 200ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (zawiera: mleko, pszenicę, seler) 250ml Leczo wegetariańskie z soczewicą (zawiera: pszenicę) 130g, ryż paraboliczny 130g, surówka z kapusty pekińskiej z ziarnami słonecznika i winegret (zawiera: gorczycę) 60g, kompot cytrusowy z dziką różą 200ml Owoc – arbuz 100g	Maślanka truskawkowa (zawiera: mleko) 120ml, chrupki kukurydżiane 15g

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 alergeny. 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**