

PLACÓWKA: PRZEDSZKOLE ASFALTOWA		DIETA: PODSTAWOWA	DATA: 02 – 06.02.2026r.
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 02.02	Płatki kukurydziane na mleku (zawiera: mleko, jęczmień) 200ml Chleb pszenny (zawiera: pszenicę) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, ser gouda (zawiera: mleko) 30g, ogórek zielony 10g, pomidor 15g, herbata miętowa 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem (zawiera: seler, mleko) 250ml Kotlet mielony (zawiera: pszenicę, jaja) 60g, ziemniaki 130g, surówka colesław (zawiera: mleko, jaja, gorczycę) 60g woda z cytryną 200ml Owoc – jabłko 1 szt.	Budyń do picia waniliowy (zawiera: mleko, pszenicę) 120ml, biszkopty bez cukru (zawiera: pszenicę, jaja) 15g
Wtorek 03.02	STÓŁ SZWEDZKI Chleb mieszany (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, pasta z twarogu z papryką i szczypiorkiem (zawiera: mleko) 15g, szynka z indyka 15g, rzodkiew biała 10g, rzodkiewka 15g, kakao (zawiera: mleko) 200ml	Zupa jarzynowa z dynią i ziemniakami (zawiera: mleko, seler) 250ml Zapiekanka makaronowa z szynką i warzywami (zawiera: pszenicę, mleko) 180g, surówka z buraczków 60g, kompot jabłkowy z cynamonem 200ml Owoc – banan 1 szt.	Muffinki waniliowe z żurawiną własnego wypieku (zawiera: jaja, pszenicę, mleko) 1szt.
Środa 04.02	Butka kajzerka (zawiera: pszenicę) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, jajecznica ze szczypiorkiem (zawiera: jaja, mleko) 30g, pomidor 20g, sałata 5g, mleko 200ml	Krem z zielonego groszku z grzankami (zawiera: seler, mleko, pszenicę, żyto) 250ml Pierś z kurczaka w panierce (zawiera: pszenicę, jaja) 60g, ziemniaki 130g, mini marchew na parze 60g, woda z pomarańczą 200ml Owoc – mandarynka 1 szt.	Koktajl truskawkowy (zawiera: mleko) 150ml, wafel ryżowy 1szt.
Czwartek 05.02	Chleb mazowiecki (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, parówki z szynki pow. 95% mięsa 1szt., domowy keczup 15g, ogórek kiszony 20g, kawa inka (zawiera: jęczmień, żyto, mleko) 200ml	Rosół z zacierkami jajecznymi (zawiera: pszenicę, jaja, seler) 250ml Filety z miruny w cieście (zawiera: ryby, pszenicę) 60g, ziemniaki 130g, sałata lodowa z kukurydzą i jogurtem (zawiera: mleko) 60g, kompot wieloowocowy (truskawka, śliwka) 200ml Owoc – sałatka owocowa (zawiera: mleko) 100g	Bułeczka katarzynka z powidłami śliwkowymi (zawiera: pszenicę, jaja) 1szt./15g
Piątek 06.02	STÓŁ SZWEDZKI Owsianka na mleku (zawiera: mleko, owies) 200ml Chleb graham (zawiera: pszenicę) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, szynka wieprzowa 20g, mozzarella (zawiera: mleko) 10g, sałata 5g, ogórek zielony 15g Herbata roibos 200ml	Krupnik jęczmienny z natką pietruszki (zawiera: jęczmień, seler) 250ml Kopytka ruskie z cebulką (zawiera: pszenicę, mleko, jaja) 180g, surówka z marchewki i jabłka 60g, kompot wieloowocowy (truskawka, śliwka) 200ml Owoc – pomarańcza 100g	Bio batonik orkiszowo – owsiany (zawiera: pszenicę orkisz, owies, mleko) 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. 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 – 13.02.2026r.
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 09.02	Kasza kukurydziana na mleku (zawiera: mleko) 200ml Chleb mieszany (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, serek grani (zawiera: mleko) 30g, dżem niskosłodzony malinowo - jabłkowy 15g, kalarepka 15g, herbata malinowa 200ml	Zalewajka z kiełbaską i ziemniakami (zawiera: seler, mleko, pszenicę, żyto) 250ml Makaron (zawiera: pszenicę) z sosem neapolitańskim z mozzarellą (zawiera: pszenicę, mleko) 180g, surówka z kapusty pekińskiej z ziarnami słonecznika (zawiera: gorczycę) 60g, woda z pomarańczą 200ml Owoc – gruszka 1szt.	Frytki warzywne (bataty, marchew i seler) (zawiera: seler) 100g, dip czosnkowy (zawiera: mleko) 20g
Wtorek 10.02	STÓŁ SZWEDZKI Bułka grahamka (zawiera: pszenicę) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, pasztet wieprzowy własnego wypieku (zawiera: mleko, jaja, gorczycę) 20g, rolada ustrzycka (zawiera: mleko) 10g, ogórek zielony 20g, roszponka 5g, Mleko 200ml	Krem z dyni z grzankami (zawiera: seler, mleko, pszenicę, żyto) 250ml Pałki pieczone z kurczaka 1szt., ziemniaki 130g, kolorowa fasolka szparagowa 60g, kompot wieloowocowy (truskawka, porzeczka, śliwka) 200ml Owoc – mandarynka 1szt.	Ptasie mleczko truskawkowe własnego wyrobu (zawiera: mleko) 150g
Środa 11.02	STÓŁ SZWEDZKI Chleb mieszany wieloziarnisty (zawiera: pszenicę, żyto, jęczmień, owies, sezam) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, mozzarella (zawiera: mleko) 30g, hummus z pieczoną papryką (zawiera: sezam) 5g, pomidor 15g, kawa zbożowa (zawiera: jęczmień, żyto, mleko) 200ml	Krupnik jaglany (zawiera: seler) 250ml Kluski śląskie z sosem mięsnym z szynki wieprzowej (zawiera: pszenicę) 130/100g, surówka z buraków 60g, kompot jabłkowo - miętowy 200ml Owoc – sałatka owocowa (zawiera: mleko) 100g	Jogurt pitny naturalny (zawiera: mleko) 100ml, Wafle gofrowe bez cukru (zawiera: pszenicę) 1szt.
Czwartek 12.02	Chleb razowy ze słonecznikiem (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, jajko ze szczypiorkiem (zawiera: jaja) 30g, rzodkiewka 10g, sałata lodowa 10g, kakao (zawiera: mleko) 200ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami (zawiera: seler, pszenica, żyto, mleko) 250ml Bitka schabowa w sosie własnym (zawiera: pszenicę) 60/60g, kasza jęczmienna (zawiera: jęczmień) 60ml, surówka z marchewki i pora ze śmietaną (zawiera: mleko) 60g, woda z cytryną 200ml Owoc – pomarańcza 100g	TŁUSTY CZWARTEK „Pączusie” serowe własnego wypieku (zawiera: pszenicę, jaja, mleko) 1szt.
Piątek 13.02	Ryż na mleku (zawiera: mleko) 200ml Chleb orkiszowy (zawiera: pszenicę orkisz, żyto, pszenicę) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, pieczona pierś z kurczaka wyrób własny 20g, ogórek 10g, papryka 10g, herbata roibos 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem (zawiera: mleko, seler, pszenicę) 250ml Kotlet rybny z duszonym porem w panierce (zawiera: ryby, jaja, pszenicę) 60g, ziemniaki 130g, surówka z kiszonej kapusty 60g, kompot gruszkowy 200ml Owoc – jabłko 1szt.	Deser belriso z owocami leśnymi (zawiera: mleko) 120/30g

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: 16 – 20.02.2026r.
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 16.02	Kuskus na mleku (zawiera: mleko, pszenicę) 200ml Chleb mieszany słonecznikowy (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera mleko) 8g, szynka drobiowa 30g, ogórek zielony 15g, rzodkiewka 5g, herbata z dzikiej róży 200ml	Zupa jarzynowa z brokułem (zawiera: seler, pszenicę, mleko) 250ml Spaghetti z sosem bolońskim z szynką wieprzową (zawiera: pszenicę) 180g, surówka z białej kapusty z kukurydzą 60g, woda z cytryną 200ml Owoc – banan 1szt.	Jogurt z żurawiną (zawiera: mleko) 120/15g
Wtorek 17.02	STÓŁ SZWEDZKI Chleb graham (zawiera: pszenicę) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, jajko gotowane 30g, ćwikła 10g, pomidor 20g, mleko 200ml	Krupnik z trzech kasz (jęczmienna, manna i jaglana) (zawiera: seler, jęczmień, pszenicę) 250ml Gyros z piersi kurczaka 60g, ziemniaki pieczone 130g, sałata lodowa z dipem jogurtowo – czosnkowym (zawiera: mleko) 60g, kompot wieloowocowy (truskawka, porzeczka, śliwka) 200ml Owoc – sałatka owocowa (zawiera: mleko) 100g	Budyń z musem truskawkowym na mleku (zawiera: pszenicę, mleko) 150/20g
Środa 18.02	STÓŁ SZWEDZKI Bułka kajzerka (zawiera: pszenicę) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, ser biały w kawałku (zawiera: mleko) 25g, mus gruszkowy własnego wyrobu 15g, kalarepka 10g, kawa inka (zawiera: mleko, jęczmień, żyto) 200ml	Krem z białych warzyw z grzankami (zawiera: seler, mleko, pszenicę, żyto) 250ml Stripsy z dorsza i mintaja (zawiera: ryby, pszenicę) 60g, ziemniaki 130g, mini marchewka z sezamem (zawiera: sezam) 60g, kompot wieloowocowy (truskawka, jabłko, śliwka) 200ml Owoc – mandarynka 1szt.	Koktajl bananowy na kefirze (zawiera: mleko) 150g, bio herbatniki bez cukru (zawiera: pszenica, jaja) 10g
Czwartek 19.02	STÓŁ SZWEDZKI Chleb mazowiecki (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, rolada ustrzycka (zawiera: mleko) 20g, pasta z soczewicy z papryką 10g, ogórek kiszony 10g, rzodkiewka 10g, kakao (zawiera: mleko) 200ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki (zawiera: seler, pszenicę) 250ml Gołąbki hiszpańskie w sosie pomidorowym (zawiera: pszenicę) 60/60g, ziemniaki 130g, buraki pieczone 60g, kompot jabłkowy z goździkami 200ml Owoc – jabłko 1szt.	Rogal maślany (zawiera: pszenicę, jaja) ½ szt., czoko-śliwka 15g, mleko 120ml
Piątek 20.02	Musli domowe z żurawiną na mleku (zawiera: mleko, owies, jęczmień) 200ml Chleb mieszany wieloziarnisty (zawiera: pszenicę, żyto, jęczmień, owies, sezam) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, szynka z indyka 30g, pomidor 15g, sałata 5g, herbata miętowa 200ml	Barszcz ukraiński z fasolą i ziemniakami (zawiera: seler, pszenicę, mleko) 250ml Pampuchy (zawiera: pszenicę, jaja, mleko) z polewą jogurtowo - wiśniową (zawiera: mleko) 2szt/60ml, surówka z marchewki z pestkami dyni 60g, woda z pomarańczą 200ml Owoc – jabłko 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 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: 23 – 27.02.2026r.
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 23.02	Płatki kukurydziane na mleku (zawiera: mleko, jęczmień) 200ml Chleb orkiszowy (zawiera: pszenicę, żyto, pszenicę orkisz) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, ser gouda (zawiera: mleko) 20g, szynka z indyka 10g, pomidor 15g, biała rzodkiew 5g, herbata z dzikiej róży 200ml	Zupa kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami (zawiera: pszenicę, seler) 250ml Gulasz wieprzowy (zawiera: pszenicę) 130g, kasza jęczmienna (zawiera: jęczmień) 130g, ogórek kiszony 60g, woda z cytryną 200ml Owoc – jabłko 1szt.	Chałka z powidłami (zawiera: pszenicę, jaja) 30/10g, mleko z cynamonem (zawiera: mleko) 100 ml
Wtorek 24.02	STÓŁ SZWEDZKI Chleb razowy (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, szynka z indyka 25g, smalec z fasoli 5g, ogórek kiszony 10g, kalarepka 10g, kawa zbożowa (zawiera: mleko, jęczmień, żyto) 200ml	Barszcz biały z jajkiem i ziemniakami (zawiera: mleko, seler, pszenicę, żyto, jaja) 250ml Domowa pizza z warzywami i mozzarellą (zawiera: pszenicę, mleko) 180g, dip jogurtowo – czosnkowy (zawiera: mleko) 40g, mix sałat ze słonecznikiem (zawiera: gorczycę) 60g, kompot jabłkowy 200ml Owoc – mandarynka 1szt.	Shake wiśniowy (zawiera: mleko) 150g, wafel kukurydziany 2szt.
Środa 25.02	STÓŁ SZWEDZKI Chleb pszenny (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, twarożek cytrynowy (zawiera: mleko) 25g, powidła śliwkowe 15g, marchewka do chrupania 15g, mleko 200ml	Krem porowo – serowy z pestkami dyni (zawiera: seler, mleko) 250ml Kurczak słodko-kwaśny 130g, ryż paraboliczny 130g, fasolka szparagowa żółta i zielona 60g, kompot wieloowocowy (truskawka, porzeczka, śliwka) 200ml Owoc – sałatka owocowa (zawiera: mleko) 100g	Galaretki jogurtowo - malinowe (zawiera: mleko) 180g
Czwartek 26.02	Butka grahamka (zawiera: pszenicę) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, schab wieprzowy 30g, ogórek zielony 15g, sałata 5g, kakao (zawiera: mleko) 200ml	Rosół z zacierką (zawiera: seler, pszenicę, jaja) 250ml Udko pieczone z kurczaka 1szt., ziemniaki puree 130g, marchewka z groszkiem (zawiera: pszenicę, mleko) 60g, kompot wieloowocowy (truskawka, porzeczka, śliwka) 200ml Owoc – jabłko 1szt.	Manna z jagodami (zawiera: mleko, pszenicę) 150/20g
Piątek 27.02	Jaglanka na mleku (zawiera: mleko) 200ml Chleb żytni (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, jajecznica ze szczypiorkiem (zawiera: jaja, mleko) 30g, rzodkiewka 10g, ogórek kiszony 10g, herbata z dzikiej róży 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem (zawiera: seler, mleko, pszenica) 250ml Filety z miruny w cieście (zawiera: ryby, pszenicę) 60g, ziemniaki 130g, surówka z kiszonej kapusty z natką pietruszki 60g, woda z cytryną 200ml Owoc – mandarynka 1szt.	Chlebek bananowy własnego wypieku (zawiera: pszenicę, jaja, mleko) ok. 50g

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