

| PLACÓWKA:<br><b>PRZEDSZKOLE ASFALTOWA</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | DIETA:<br><b>PODSTAWOWA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | DATA:<br><b>02 – 06.03.2026r.</b>                                                                                         |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DZIEŃ                                     | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Podwieczorek                                                                                                              |
| Poniedziałek<br>02.03                     | Jaglanka na mleku (zawiera: <b>mleko</b> ) 200ml<br>Chleb mieszany (zawiera: <b>pszenicę, żyto</b> ) 50g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 8g, rolada ustrzycka (zawiera: <b>mleko</b> ) 25g, kalarepa 15g, sałata lodowa 5g<br>Herbata z lipy 200ml                                                         | Zupa kalafiorowa z ziemniakami (zawiera: <b>seler, pszenicę, mleko</b> ) 250ml<br>Spaghetti z sosem bolońskim (zawiera: <b>pszenicę</b> ) 200g, ogórek kiszony 60g, woda z cytryną 200ml<br><b>Owoc – jabłko 1szt.</b>                                                                                                                                                                                                 | Budyń kakaowy (zawiera: <b>mleko, pszenicę</b> ) 180g                                                                     |
| Wtorek<br>03.03                           | <b>STÓŁ SZWEDZKI</b><br>Chleb graham (zawiera: <b>pszenicę</b> ) 50g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 8g, serek typu włoskiego capri (zawiera: <b>mleko</b> ) 20g, szynka wieprzowa 10g, rzodkiewka 10g, marchewka talarki 10g, <b>mleko</b> 200ml                                                          | Krem z białych warzyw z grankami (zawiera: <b>seler, pszenicę, żyto, mleko</b> ) 250ml<br>Siekane kotlety z piersi kurczaka z kukurydza i papryką (zawiera: <b>pszenicę, jaja, mleko</b> ) 60g, ziemniaki 130g, sałata z dipem czosnkowym (zawiera: <b>mleko</b> ) 60g, kompot truskawkowy 200ml <b>Owoc – mandarynka 1szt.</b>                                                                                        | Smoothie jabłko - marchew - pomarańcza 150ml, kręcona pałeczka kukurydziana 1szt.                                         |
| Środa<br>04.03                            | Bułka kajzerka (zawiera: <b>pszenicę</b> ) 50g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 8g, jajko na twardo 30g, pomidor 10g, ogórek kiszony 10g, kakao (zawiera: <b>mleko</b> ) 200ml                                                                                                                              | Zupa pomidorowa z mini makaronem (zawiera: <b>seler, pszenicę, mleko</b> ) 250ml<br>Nuggetsy z morskuszka z panco (zawiera: <b>ryby, pszenicę</b> ) 60g, ziemniaki 130g, surówka z marchewki i jabłka 60g, woda z cytryną 200ml <b>Owoc – banan 1szt.</b>                                                                                                                                                              | Ciasto ucierane własnego wypieku (zawiera: <b>mleko, pszenicę, jaja, mleko</b> ) ok. 50g                                  |
| Czwartek<br>05.03                         | <b>STÓŁ SZWEDZKI</b><br>Chleb razowy (zawiera: <b>pszenicę, żyto</b> ) 50g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 8g, pieczona pierś z kurczaka wyrób własny 20g, pasta słonecznikowa z pieczoną papryką 10g, biała rzodkiew 10g, ogórek zielony 10g, kawa zbożowa (zawiera: <b>jęczmień, żyto, mleko</b> ) 200ml | Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami (zawiera: <b>seler, pszenicę</b> ) 250ml<br>Klopsy z indyka (zawiera: <b>pszenicę, jaja</b> ) w sosie śmietanowo - ziołowym (zawiera: <b>pszenicę, mleko</b> ) 60/60g, kasza pęczak (zawiera: <b>jęczmień</b> ) 130g, fasolka szparagowa z sezamem (zawiera: <b>sezam</b> ) 60g, kompot wieloowocowy (gruszka, porzeczka, śliwka) 200ml<br><b>Salatka owocowa 100g</b> | Twarożek z brzoskwiniami (zawiera: <b>mleko</b> ) 80g<br>Pieczywo chrupkie razowe (zawiera: <b>pszenicę, żyto</b> ) 2szt. |
| Piątek<br>06.03                           | Owsianka na mleku (zawiera: <b>owies, mleko</b> ) 200ml<br>Chleb mieszany (zawiera: <b>żyto, pszenicę</b> ) 50g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 8g, mozzarella (zawiera: <b>mleko</b> ) 25g, pomidor 10g, rzodkiewka 10g, herbata roibos 200ml                                                             | Krupnik ryżowy z marchewką i natką pietruszki (zawiera: <b>seler</b> ) 250ml<br>Pierogi ruskie (zawiera: <b>pszenicę, mleko</b> ) 4szt., surówka z białej kapusty i pora ze śmietaną (zawiera: <b>mleko</b> ) 60g, kompot jabłkowy 200ml <b>Owoc – jabłko 1szt.</b>                                                                                                                                                    | Kisiel truskawkowy z owocami 150ml, bio herbatniki (zawiera: <b>pszenicę, jaja</b> ) 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:<br><b>PRZEDSZKOLE ASFALTOWA</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | DIETA:<br><b>PODSTAWOWA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                | DATA:<br><b>09 – 13.03.2026r.</b>                                                                                      |
|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DZIEŃ                                     | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Podwieczorek                                                                                                           |
| Poniedziałek<br>09.03                     | Kuskus na mleku (zawiera: <b>pszenicę, mleko</b> ) 200ml<br>Chleb żytni (zawiera: <b>pszenicę, żyto</b> ) 50g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 8g, szynka z indyka 25g, ogórek zielony 15g, sałata lodowa 5g, herbata z lipy 200ml                                                                        | Zupa ogórkowa z ziemniakami (zawiera: <b>seler, mleko, pszenicę</b> ) 250ml<br>Zapiekanka makaronowa z warzywami i mozzarellą (zawiera: <b>pszenicę, mleko</b> ) 180g, surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 60g, woda z cytryną 200ml<br><b>Owoc – mandarynka 1szt.</b>                | Jogurt naturalny z ananasem (zawiera: <b>mleko</b> ) 130/20g, biszkopty (zawiera: <b>pszenicę, mleko, jaja</b> ) 10g   |
| Wtorek<br>10.03                           | <b>STÓŁ SZWEDZKI</b><br>Chleb mieszany (zawiera: <b>pszenicę, żyto</b> ) 50g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 8g, twaróg naturalny ze szczypiorkiem (zawiera: <b>mleko</b> ) 15g, ser żółty (zawiera: <b>mleko</b> ) 15g, marchew słupki 10g, kalarepa 10g, kakao na mleku (zawiera: <b>mleko</b> ) 200ml | Rosół z zacierką jajeczną (zawiera: <b>seler, pszenicę, jaja</b> ) 250ml<br>Kotlet pożarski (zawiera: <b>pszenicę, jaja</b> ) 60g, ziemniaki 130g, buraczki zasmażane (zawiera: <b>pszenicę</b> ) 60g, kompot wieloowocowy (truskawka, porzeczka, śliwka) 200ml <b>Owoc – jabłko 1szt.</b> | Ciasto marchewkowe z żurawiną własnego wypieku (zawiera: <b>pszenicę, jaja, mleko</b> ) ok 50g, <b>mleko</b> 150ml     |
| Środa<br>11.03                            | Butka grahamka (zawiera: <b>pszenicę</b> ) 50g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 8g, jajecznica (zawiera: <b>jaja, mleko</b> ) 30g, pomidor 10g, papryka 10g, <b>mleko</b> 200ml                                                                                                                           | Zupa pomidorowa z kaszą jaglaną (zawiera: <b>seler</b> ) 250ml<br>Kopytka (zawiera: <b>pszenicę, jaja</b> ) z gulaszem z szynki wieprzowej (zawiera: <b>pszenicę</b> ) 100/80g, surówka z ogórka kiszzonego 60g, woda z cytryną 200ml<br><b>Sałatka owocowa 100g</b>                       | Pudding czekoladowy z kaszy manny (zawiera: <b>mleko, pszenicę</b> ) 150ml                                             |
| Czwartek<br>12.03                         | Chleb mazowiecki (zawiera: <b>żyto, pszenicę</b> ) 50g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 8g, parówki z szynki (powyżej 98% mięsa) 1szt., domowy ketchup 10g, rzodkiewka 10g, kawa zbożowa (zawiera: <b>jęczmień, żyto, mleko</b> ) 200ml                                                                   | Krem z pieczonej dyni z grzankami (zawiera: <b>seler, mleko, pszenicę, żyto</b> ) 250ml<br>Udko pieczone z kurczaka 1szt., ziemniaki 130g, mini marchewki z sezamem (zawiera: <b>sezam</b> ) 60g, kompot jabłkowy z cynamonem 200ml<br><b>Owoc – banan 1szt.</b>                           | Koktajl truskawkowy (zawiera: <b>mleko</b> ) 150ml, wafle kukurydziane 1szt.                                           |
| Piątek<br>13.03                           | Ryż na mleku (zawiera: <b>mleko</b> ) 200ml<br>Chleb mieszany (zawiera: <b>żyto, pszenicę</b> ) 50g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 8g, pasztet drobiowy z warzywami własnego wypieku (zawiera: <b>pszenicę, jaja</b> ) 25g, ogórek kiszony 10g, biała rzodkiew 10g, herbata z dzikiej róży 200ml        | Zupa serowa z makaronem (zawiera: <b>mleko, seler, pszenicę</b> ) 250ml<br>Kotlety z mintaja z cukinią (zawiera: <b>jaja, ryby, pszenicę</b> ) 60g, ziemniaki 130g, surówka z kiszonej kapusty 60g, woda z pomarańczą 200ml<br><b>Owoc – jabłko 1szt.</b>                                  | Butka katarzynka z powidłami śliwkowymi (zawiera: <b>pszenicę, jaja</b> ) 30/15g, kakao (zawiera: <b>mleko</b> ) 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**



| PLACÓWKA:<br><b>PRZEDSZKOLE ASFALTOWA</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                | DIETA:<br><b>PODSTAWOWA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | DATA:<br><b>16 – 20.03.2026r.</b>                                                                                   |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DZIEŃ                                     | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Podwieczorek                                                                                                        |
| Poniedziałek<br>16.03                     | Kasza manna na mleku (zawiera: <b>pszenicę, mleko</b> ) 200ml<br>Chleb pszenny (zawiera: <b>pszenicę</b> ) 50g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 8g, ser biały w kawałku (zawiera: <b>mleko</b> ) 25g, dżem niskosłodzony truskawkowy 15g, marchewka talarki 15g, herbata roibos 200ml           | Zalewajka z ziemniakami (zawiera: <b>seler, pszenicę, żyto, mleko</b> ) 250ml<br>Wieprzowina po meksykańsku (zawiera: <b>pszenicę</b> ) 130g, ryż paraboliczny 130g, żółta i zielona fasolka szparagowa 60g, woda z pomarańczą 200ml<br><b>Owoc – gruszka 1szt.</b>                                                                  | Wafle gofrowe bez cukru (zawiera: <b>pszenicę, mleko</b> ) 1szt.<br>Kefir z malinami (zawiera: <b>mleko</b> ) 100ml |
| Wtorek<br>17.03                           | <b>STÓŁ SZWEDZKI</b><br>Chleb mieszany (zawiera: <b>pszenicę, żyto</b> ) 50g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 8g, szynka z indyka 20g, rolada ustrzycka (zawiera: <b>mleko</b> ) 10g, ogórek kiszony 10g, kalarepa 10g, kakao (zawiera: <b>mleko</b> ) 200ml                                    | Krupnik z kaszy wiejskiej z lubczykiem (zawiera: <b>jęczmień, seler</b> ) 250ml<br>Kotlet schabowy (zawiera: <b>pszenicę, jaja</b> ) 60g, ziemniaki 130g, surówka coleslaw (zawiera: <b>mleko, jaja, gorczycę</b> ) 60g, kompot wiśniowy 200ml<br><b>Salatka owocowa 100g</b>                                                        | Budyń waniliowy (zawiera: <b>mleko, pszenicę</b> ) z musem truskawkowym 150/20g                                     |
| Środa<br>18.03                            | Chleb żytni razowy (zawiera: <b>pszenicę, żyto</b> ) 50g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 8g, mozzarella (zawiera: <b>mleko</b> ) 30g, pomidor 10g, papryka 10g, kawa inka (zawiera: <b>jęczmień, żyto, mleko</b> ) 200ml                                                                       | Krem z pieczonych warzyw korzeniowych z słonecznikiem (zawiera: <b>mleko, pszenicę, seler</b> ) 250ml<br>Bitka drobiowa w sosie śmietanowo – porowym (zawiera: <b>pszenicę, mleko</b> ) 60/60g, kasza gryczana 130g, surówka z buraczków z cebulką 60g, kompot jabłkowy z dziką różą 200ml<br><b>Owoc – jabłko 1szt.</b>             | Rogal maślany z powidłami (zawiera: <b>pszenicę, jaja</b> ) 1szt./15g, <b>mleko</b> 100ml                           |
| Czwartek<br>19.03                         | <b>STÓŁ SZWEDZKI</b><br>Chleb dyniowy i wiejski (zawiera: <b>pszenicę, żyto</b> ) 50g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 8g, <b>jajko</b> na twardo 25g, pasta szpinakowa z serem feta i czosnkiem (zawiera: <b>mleko</b> ) 5g, mix sałat z roszponką 10g, ogórek zielony 10g, <b>mleko</b> 200ml | Rosół z makaronem i natką pietruszki (zawiera: <b>seler, pszenicę</b> ) 250ml<br>Stripsy z mintaja (zawiera: <b>ryby, pszenicę</b> ) 60g, ziemniaki 130g, surówka z kapusty pekińskiej z winegret i ziarnami słonecznika (zawiera: <b>gorczycę</b> ) 60g, woda z cytryną 200ml<br><b>Owoc – banan 1szt.</b>                          | Pancakes z jabłkami (zawiera: <b>pszenicę, jaja, mleko</b> ) 60g, kakao (zawiera: <b>mleko</b> ) 100ml              |
| Piątek<br>20.03                           | Domowe musli na mleku (zawiera: <b>jęczmień, owies, mleko</b> ) 200ml<br>Chleb graham (zawiera: <b>pszenicę, żyto</b> ) 50g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 8g, schab wieprzowy 25g, ogórek kiszony 10g, rzodkiewka 10g, herbata miętowa 200ml                                                 | Barszcz czerwony z ziemniakami (zawiera: <b>seler, pszenicę, mleko</b> ) 250ml<br>Naleśniki z serem (zawiera: <b>pszenicę, mleko, jaja</b> ) 2szt., polewa kakaowa (zawiera: <b>mleko</b> ) 30g, surówka z marchewki z sokiem z cytryny 60g, kompot wieloowocowy (jabłko, porzeczka, śliwka) 200ml<br><b>Owoc – mandarynka 1szt.</b> | Kisiel wiśniowy z owocami 150g, snacki popkornowe 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:<br><b>PRZEDSZKOLE ASFALTOWA</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | DIETA:<br><b>PODSTAWOWA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | DATA:<br><b>23–27.03.2026r.</b>                                                                                                                  |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DZIEŃ                                     | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Podwieczorek                                                                                                                                     |
| Poniedziałek<br>23.03                     | Kasza kukurydziana na mleku (zawiera: <b>mleko</b> ) 200ml<br>Chleb mieszany (zawiera: <b>pszenicę, żyto</b> ) 50g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 8g, ser gouda (zawiera: <b>mleko</b> ) 25g, pomidor 10g, biała rzodkiew 10g, herbata rumiankowa 200ml                                                   | Zupa kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami (zawiera: <b>seler, pszenicę</b> ) 250ml<br>Sos z chudej wieprzowiny (zawiera: <b>pszenicę</b> ) 130g, kasza jęczmienna (zawiera: <b>jęczmień</b> ) 130g, surówka z fasolki szparagowej, kukurydzy i marchewki z winegret (zawiera: <b>gorczycę</b> ) 60g, woda z cytryną 200ml<br><b>Owoc – jabłko 1szt.</b> | Shake bananowy (zawiera: <b>mleko</b> ) 120ml, bananowe chrupki kukurydziane 15g                                                                 |
| Wtorek<br>24.03                           | <b>STÓŁ SZWEDZKI</b><br>Chleb mazowiecki (zawiera: <b>żyto, pszenicę</b> ) 50g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 8g, pasta z jaj (zawiera: <b>jaja, mleko, gorczycę</b> ) 25g, smalec z fasoli z pieczonym jabłkiem 5g, rzodkiewka 10g, ogórek zielony 10g, <b>mleko</b> 200ml                               | Zupa pomidorowa z ryżem (zawiera: <b>seler, mleko</b> ) 250ml<br>Pierś z kurczaka w panierce (zawiera: <b>jaja, pszenicę</b> ) 60g, ziemniaki 130g, mix sałat z dipem jogurtowo - ziołowym (zawiera: <b>mleko</b> ) 60g, kompot jabłkowy 200ml <b>Owoc – gruszka 1szt.</b>                                                                                  | Bio batonik orkiszowo – owsiany (zawiera: <b>owies, pszenicę orkisz, mleko</b> ) 1szt.                                                           |
| Środa<br>25.03                            | Butka grahamka (zawiera: <b>pszenicę</b> ) 50g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 8g, serek wiejski (zawiera: <b>mleko</b> ) 30g, pomidor 20g, kakao (zawiera: <b>mleko</b> ) 200ml                                                                                                                           | Krupnik z trzech kasz (jaglana, biała gryczana, wiejska) (zawiera: <b>seler, jęczmień</b> ) 250ml<br>Penne a’la carbonara z szynką (zawiera: <b>pszenicę, mleko</b> ) 220g, brokuły na parze posypane słonecznikiem 60g, woda z cytryną 200ml<br><b>Owoc – mandarynka 1szt.</b>                                                                             | Andruty z czoko - śliwką (zawiera: <b>pszenicę</b> ) 30/20g, <b>mleko</b> 100ml                                                                  |
| Czwartek<br>26.03                         | <b>STÓŁ SZWEDZKI</b><br>Chleb pszenny (zawiera: <b>pszenicę, żyto</b> ) 50g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 8g, pieczona pierś z kurczaka – wyrób własny 25g, hummus z buraczką (zawiera: <b>sezam</b> ) 5g, ogórek kiszony 10g, kalarepa 10g, kawa zbożowa (zawiera: <b>jęczmień, żyto, mleko</b> ) 200ml | Krem z kalafiora z curry i grzankami (zawiera: <b>seler, mleko, pszenicę, żyto, gorczycę</b> ) 250ml<br>Filety z miruny w cieście (zawiera: <b>ryba, pszenicę</b> ) 60g, ziemniaki 130g, surówka z białej kapusty z jabłkiem 60g, woda z pomarańczą 200ml<br><b>Salatka owocowa 100g</b>                                                                    | Lekki twarożek porzeczkowy (zawiera: <b>mleko</b> ) 50g, ciasteczko owsiane własnego wypieku (zawiera: <b>owies, pszenicę, mleko, jaja</b> ) 30g |
| Piątek<br>27.03                           | Płatki ryżowe na mleku (zawiera: <b>mleko</b> ) 200ml<br>Chleb mieszany słonecznikowy (zawiera: <b>pszenicę, żyto</b> ) 50g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 4g, szynka z indyka 25g, rzodkiewka 15g, sałata lodowa 5g, herbata roibos 200ml                                                                | Zupa grochowa z ziemniakami (zawiera: <b>seler</b> ) 250ml<br>Makaron z serem (zawiera: <b>pszenicę, mleko</b> ) 180g, polewa jogurtowo-truskawkowa (zawiera: <b>mleko</b> ) 60g, surówka z marchewki i brzoskwini 60g<br>Kompot cytrusowy z miętą 200ml <b>Owoc – jabłko 1szt</b>                                                                          | Mini pizzerki własnego wypieku (zawiera: <b>pszenicę, mleko</b> ) 60g                                                                            |

| PLACÓWKA:<br><b>PRZEDSZKOLE ASFALTOWA</b> |                                                                                                                                                                                                                                                       | DIETA:<br><b>PODSTAWOWA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                    | DATA:<br><b>30-31.03.2026r.</b>                                                                             |
|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DZIEŃ                                     | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                             | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Podwieczorek                                                                                                |
| Poniedziałek<br>30.03                     | Płatki kukurydziane na mleku (zawiera: <b>mleko</b> ) 200ml<br>Chleb mieszany (zawiera: <b>pszenicę, żyto</b> ) 50g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 8g, ser gouda (zawiera: <b>mleko</b> ) 25g, ogórek zielony 15g, sałata 5g<br>Herbata z lipy 200ml | Zupa pomidorowa z kaszą jaglaną (zawiera: <b>seler</b> ) 250ml<br>Kotlet mielony (zawiera: <b>pszenicę, jaja</b> ) 60g, ziemniaki 130g, bukiet warzyw na parze (kalafior, groszek, mini marchew) 60g, woda z cytryną 200ml<br><b>Owoc – mandarynka 1szt.</b>                                                   | Jogurt naturalny z żurawiną i słonecznikiem (zawiera: <b>mleko</b> ) 130/20g                                |
| Wtorek<br>31.03                           | Bułka grahamka (zawiera: <b>pszenicę</b> ) 50g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 8g, jajecznica (zawiera: <b>jaja</b> ) 30g, ogórek kiszony 10g, rzodkiewka 10g, <b>mleko</b> 200ml                                                                     | Zupa brokułowa z ziemniakami (zawiera: <b>pszenicę, mleko, seler</b> ) 250ml<br>Kurczak słodko-kwaśny 130g, ryż paraboliczny 130g, surówka z kapusty pekińskiej z ziarnami słonecznika i wiórkami białej rzodkwi (zawiera: <b>gorczycę</b> ) 60g, kompot cytrusowy z melisą 200ml<br><b>Owoc – jabłko 1szt</b> | Maślanka brzoskwiniowa (zawiera: <b>mleko</b> ) 150ml, bio herbatniki (zawiera: <b>pszenicę, jaja</b> ) 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 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