

PLACÓWKA: PRZEDSZKOLE ASFALTOWA		DIETA: PODSTAWOWA	DATA: 03-07.08.2026r.
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 03.08	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 na wywarze warzywnym (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, woda z cytryną 200ml <i>Owoc – arbuz 150g</i>	Maślanka truskawkowa (zawiera: mleko) 120ml, chrupki kukurydziane 15g
Wtorek 04.08	Chleb mazowiecki (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, jajecznica ze szczypiorkiem (zawiera: jaja) 30g, papryka 10g, kalarepka 10g, mleko (schłodzone) 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem (zawiera: pszenicę, seler, mleko) 250ml Domowy burger drobiowy z sałatą, ogórkiem zielonym, papryką (zawiera: pszenicę, jaja) 180g, dip jogurtowo – czosnkowy (zawiera: mleko) 60ml, kompot jabłkowy 200ml <i>Owoc – nektarynka 1szt.</i>	Jogurt pitny naturalny (zawiera: mleko) 100, bio batonik orkiszowo – owsiany (zawiera: owies, pszenicę orkisz, mleko) 1szt.,
Środa 05.08	STÓŁ SZWEDZKI Chleb graham (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, parówki z szynki powyżej 98% mięsa 1szt. domowy keczup 10g, ogórek zielony 10g, rzodkiewka 10g, kakao (zawiera: mleko) 200ml	Kapuśniak z młodej kapusty na wywarze warzywnym (zawiera: pszenicę, seler) 250ml Naleśniki z serem (zawiera: pszenicę, jaja, mleko) 2szt., polewa jogurtowo - truskawkowa (zawiera: mleko) 60g, surówka z marchewki z sokiem z cytryny 60g, woda z cytryną 200ml <i>Owoc – jabłko 1szt.</i>	Kisiel z owoców leśnych 150g, maca razowa (zawiera: pszenicę) 1szt.
Czwartek 06.08	Chleb razowy ze słonecznikiem (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, pieczony schab – wypiek własny 20g, smalec fasoli z jabłkiem 10g, papryka 15g, biała rzodkiew 5g, kawa inka (zawiera: mleko, jęczmień, żyto) 200ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki (zawiera: seler, pszenicę) 250ml Stripsy z dorsza i mintaja (zawiera: rybę, pszenicę) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, kolorowa fasolka szparagowa z sezamem (zawiera: sezam) 60g, woda z miętą 200ml <i>Owoc – brzoskwinia 1szt</i>	Pizzerki własnego wypieku z mozzarellą (zawiera: pszenicę, mleko) 180g
Piątek 07.08	Płatki owsiane na mleku (zawiera: mleko, owies) 200ml Chleb mieszany wieloziarnisty (zawiera: pszenicę, żyto, jęczmień, owies, sezam) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, szynka z indyka 30g, sałata 5g, pomidor 15g, herbata miętowa 200ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami (zawiera: mleko, seler, pszenicę) 250ml Pierogi ruskie z cebulką (zawiera: mleko, pszenicę) 4szt., surówka z białej kapusty ze śmietaną (zawiera: mleko) 60g, woda z cytryną 200ml <i>Owoc – banan 1szt.</i>	Snacki popcornowe 35g

PLACÓWKA: PRZEDSZKOLE ASFALTOWA		DIETA: PODSTAWOWA	DATA: 10-14.08.2026r.
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 10.08	Kasza kukurydziana na mleku (zawiera: mleko) 200ml Chleb mazowiecki (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, szynka z kurczaka 30g, ogórek zielony 15g, papryka 10g, herbata z dzikiej róży 200ml	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami (zawiera: pszenicę, seler, mleko) 250ml Spaghetti bolognese z wieprzowiną (zawiera: pszenicę) 180g, kalafior z słończnikiem 60g, woda z cytryną 200ml <i>Owoc – jabłko 1szt.</i>	Jogurt z borówkami amerykańskimi (zawiera: mleko) 100/30g
Wtorek 11.08	KOLOROWE ŚNIADANIE Chleb graham (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, pasta z cukinii i suszonych pomidorów 5g, jajko na twardo 25g, papryka kolorowa 10g, ogórek kiszony 15g, mleko (schłodzone) 200ml	Krupnik jęczmienny z natką pietruszki (zawiera: seler, jęczmień) 250ml Udko z kurczaka pieczone 1szt., młode ziemniaki z koperkiem 130g, mini marchewka 60g, kompot truskawkowy 200ml <i>Owoc – nektarynka 1szt.</i>	Budyń kakaowy (zawiera: mleko) 180g
Środa 12.08	STÓŁ SZWEDZKI Chleb żytni razowy (zawiera: żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, pieczeń drobiowa – wyrób własny 20g, pasta z białego sera z szpinakiem (zawiera: mleko) 10g, młoda marchew słupki 20g, kawa inka (zawiera: mleko, jęczmień, żyto) 200ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki (zawiera: seler, pszenicę) 250ml Burgery z morszczuka w płatkach kukurydzianych (zawiera: rybę, pszenicę, jaja, jęczmień) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, sałata z dipem czosnkowym (zawiera: mleko) 60g, woda z cytryną 200ml <i>Owoc – brzoskwinia ufo 1szt.</i>	Ciasto ucierane własnego wypieku z wiśniami (zawiera: pszenicę, jaja, mleko) ok 50g, mleko schłodzone 120ml
Czwartek 13.08	Chleb mieszany (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, ser gouda (zawiera: mleko) 30g, sałata 5g, pomidor 15g, kakao (zawiera: mleko) 200ml	Krem z kalafiora pieczonego z curry z pestkami dyni na wywarze warzywnym (zawiera: seler, mleko, pszenicę, gorczycę) 250ml Frykadelka drobiowa (zawiera: pszenicę, jaja) w sosie koperkowym (zawiera: pszenicę, mleko) 60/60g, kasza jęczmienna (zawiera: jęczmień) 130g, buraczki z dressingiem miodowo-musztardowym (zawiera: gorczycę) 60g, kompot jabłkowy 200ml <i>Owoc – arbuz 150g</i>	Koktajl bananowy (zawiera: mleko) 150ml, pałeczka kukurydziana 1szt.
Piątek 14.08	Musli własnej produkcji na mleku (zawiera: jęczmień, mleko, owies) 200ml Chleb mieszany wieloziarnisty (zawiera: pszenicę, żyto, jęczmień, owies, sezam) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, szynka wieprzowa 30g, rzodkiewka 15g, roszponka 5g, herbata miętowa 200ml	Zupa grochowa z ziemniakami na wywarze warzywnym (zawiera: seler) 250ml Pampuchy drożdżowe (zawiera: pszenicę, jaja, mleko) 2szt., polewa jogurtowo – porzeczkowa (zawiera: mleko) 60ml, surówka z marchewki i ananasa 60g, woda z miętą 200ml <i>Owoc – banan 1szt.</i>	Słupki warzyw do chrupania (ogórek, papryka, marchewka) 100g, dip czosnkowy (zawiera: mleko) 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 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: 17 – 21.08.2026r.
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 17.08	Kasza manna na mleku (zawiera: pszenicę, mleko) 200ml Chleb mieszany (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 4g, szynka z indyka 30g, ogórek zielony 15g Herbata miętowa 200ml	Zupa brokułowa z ziemniakami na wywarze warzywnym (zawiera: seler, mleko, pszenicę) 250ml Ryż z warzywami i soczewicą 250g, sos pomidorowy 60g, woda z cytryną 200ml <i>Owoc – nektarynka 1szt.</i>	Ciasteczka owsiane własnego wypieku (zawiera: owies, mleko, pszenicę) 15g, mleko truskawkowe (zawiera: mleko) 150ml
Wtorek 18.08	Chleb mazowiecki (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, jajecznica ze szczypiorkowym (zawiera: mleko) 30g, rzodkiewka 10g, pomidor 15g kakao (zawiera: mleko) 200ml	Zalewajka z ziemniakami (zawiera: seler, mleko, pszenicę, żyto) 250ml Kluski śląskie (zawiera: pszenicę, jaja) z gulaszem wieprzowym (zawiera: pszenicę) 130/100g, ogórek kiszony 60g, kompot truskawkowy 200ml <i>Owoc – arbuz 150g</i>	Galaretki jogurtowo – wiśniowe (zawiera: mleko) 150g
Środa 19.08	Bułka z ziarnami (zawiera: pszenicę, owies) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, twaróg ze szczypiorkiem (zawiera: mleko) 30g, papryka 10g, kalarepka 10g, kawa inka (zawiera: mleko, jęczmień, żyto) 200ml	Zupa neapolitańska (serowa) z makaronem (zawiera: mleko, pszenicę, seler) 250ml Nuggetsy z kurczaka w płatkach kukurydżianych (zawiera: pszenicę, jaja, jęczmień) 60g, młode ziemniaki z koperkiem 130g, mix sałat z kukurydzą (zawiera: gorczycę) 60g, kompot jabłkowy z miętą 200ml <i>Owoc – jabłko 1szt.</i>	Rogal maślany z konfiturą porzeczkową (zawiera: pszenicę, jaja) 1szt./20g
Czwartek 20.08	STÓŁ SZWEDZKI Chleb mieszany (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, mozzarella (zawiera: mleko) 20g, paprykarz jaglany z pomidorami 10g, ogórek zielony 10g, papryka 10g, mleko (schłodzone) 200ml	Krem pomidorowy z grzankami ziołowymi (zawiera: seler, mleko, pszenicę, żyto) 250ml Stripsy z dorsza i mintaja (zawiera: rybę, pszenicę) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, surówka z młodej kapusty 60g, woda z miętą 200ml <i>Owoc – brzoskwinia ufo 1szt.</i>	Wafle gofrowe bez cukru (zawiera: pszenicę) 15g, shake bananowy (zawiera: mleko) 120ml
Piątek 21.08	Ryż na mleku (zawiera: mleko) 200ml Chleb graham (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 4g, schab wieprzowy 20g, ogórek kiszony 15g, herbata malinowa 200ml	Barszcz czerwony z młodymi buraczkami i ziemniakami (zawiera: seler, mleko, pszenicę) 250ml Pancakes z jabłkami (zawiera: pszenicę, mleko, jaja) 2szt., polewa twarogowo - waniliowa (zawiera: mleko) 60ml, marchewka do chrupania 60g, woda z cytryną 200ml <i>Owoc – nektarynka 1szt.</i>	Smoothie jabłko – arbuz – seler naciowy (zawiera: seler) 150g, bananowe chrupki kukurydżiane 15g

PLACÓWKA: PRZEDSZKOLE ASFALTOWA		DIETA: PODSTAWOWA	DATA: 24 – 28.08.2026r.
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 24.08	Płatki kukurydziane na mleku (zawiera: mleko, jęczmień) 200ml Chleb graham (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, ser biały w kawałku (zawiera: mleko) 30g, dżem niskosłodzony jabłkowo – wiśniowy 15g, kalarepka 15g, herbata roibos 200ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami (zawiera: seler, mleko, pszenicę) 250ml Zapiekanka makaronowa z warzywami (zawiera: pszenicę, mleko) 200g, domowy keczup 40g, woda z miętą 200ml <i>Owoc – morele 100g</i>	Bio batonik orkiszowo – owsiany (zawiera: orkisz, owies, mleko) 1 szt.
Wtorek 25.08	Bułka kajzerka (zawiera: pszenicę) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, mozzarella (zawiera: mleko) 30g, sałata 5g, pomidor 15g, kakao (zawiera: mleko) 200ml	Rosół z makaronem (zawiera: seler, pszenicę) 250ml Kotlet schabowy (zawiera: pszenicę, jaja) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, mizeria (zawiera: mleko) 60g, kompot wiśniowy 200ml <i>Owoc – arbuz 150g</i>	Lekki serek malinowy homogenizowany własnego wyrobu (zawiera: mleko) 80g, biszkopty bez cukru (zawiera: pszenicę, jaja, mleko) 15g
Środa 26.08	Chleb mazowiecki (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, jajko na twardo ze szczypiorkiem (zawiera: jaja) 30g, rzodkiewka 10g, papryka 10g, kawa zbożowa (zawiera: mleko, jęczmień, żyto) 200ml	Krem cukiniowy z ziarnami (pestki dyni, słonecznik) na wywarze warzywnym (zawiera: seler, mleko, pszenicę) 250ml Pierś z kurczaka (zawiera: pszenicę) w sosie z pieczonej papryki (zawiera: pszenicę) 60/60g, kasza pęczak (zawiera: jęczmień) 130g, surówka z buraczków z winegret (zawiera: gorczycę) 30g, woda z cytryną i miętą 200ml <i>Owoc – nektarynka 1szt.</i>	Ciasto ze śliwkami własnego wypieku (zawiera: pszenicę, jaja, mleko) 50g, zimne mleko 120ml
Czwartek 27.08	STÓŁ SZWEDZKI Chleb wiejski (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, pieczona indyk – wyrób własny 20g, rolada ustrzycka (zawiera: mleko) 10g, ogórek zielony 10g, pomidor 10g, mleko (schłodzone) 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym (zawiera: seler, mleko) 250ml Burgery z mintaja z warzywami (zawiera: ryby, pszenicę, jaja) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, sałata lodowa z dipem czosnkowym (zawiera: mleko) 40g, kompot jabłkowy 200ml <i>Owoc – brzoskwinia ufo 1szt.</i>	Shake wiśniowy na maślanie (zawiera: mleko) 150ml, wafel kukurydziany 2szt.
Piątek 28.08	Owsianka na mleku (zawiera: mleko, owies) 200ml Chleb mieszany wieloziarnisty (zawiera: pszenicę, żyto, jęczmień, owies, sezam) 50g, masło (zawiera: mleko) 4g, szynka z indyka 30g, ogórek kiszony 15g, sałata 5g Herbata miętowa 200ml	Żurek z jajkiem i ziemniakami (zawiera: jaja, seler, mleko, pszenicę, żyto) 250ml Makaron z serem (zawiera: pszenicę, mleko) 180g, polewa jogurtowa z owocami leśnymi (zawiera: mleko) 50ml, surówka z marchewki i jabłka 30g Woda z cytryną i miętą 200ml <i>Owoc – arbuz 150g</i>	Ślimaczki pizzowe z pastą pomidorową i żółtym serem własnego wypieku (zawiera: pszenicę, 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

PLACÓWKA: PRZEDSZKOLE ASFALTOWA		DIETA: PODSTAWOWA	DATA: 31.08.2026r.
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 31.08	Płatki ryżowe na mleku (zawiera: mleko) 200ml Chleb pszenny (zawiera: pszenicę) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, rolada ustrzycka (zawiera: mleko) 30g, pomidor 15g, herbata malinowa 200ml	Krupnik z trzech kasz (manna, biała gryczana, pęczak) (zawiera: seler, pszenicę, jęczmień) 250ml Kotlet pożarski (zawiera: pszenicę, jaja) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, marchewka z groszkiem (zawiera: pszenicę) 60g, woda z miętą 200ml <i>Owoc – nektarynka 1szt.</i>	Jogurt z borówkami (zawiera: mleko) 130/20g, pałeczka kukurydziana kręcona 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 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**