



PLACÓWKA: PRZEDSZKOLE		DIETA: PODSTAWOWA	DATA: 03 – 07.02.2025r.
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 03.02	Płatki kukurydziane na mleku (zawiera: mleko, jęczmień) 200ml Chleb pszenny (zawiera: pszenicę) 30g, masło (zawiera: mleko) 4g, ser gouda (zawiera: mleko) 20g, ogórek zielony 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 Kompot cytrusowy z dziką różą 200ml	Budyń do picia waniliowy (zawiera: mleko, pszenicę) 120ml, biszkopty bez cukru (zawiera: pszenicę, mleko) 20g
Wtorek 04.02	STÓŁ SZWEDZKI Chleb mieszany (zawiera: pszenicę, żyto) 60g, masło (zawiera: mleko) 8g, pasta z twarogu z papryką i szczypiorkiem (zawiera: mleko) 15g, szynka z indyka 15g, rzodkiew biała 5g, rzodkiewka 15g, kakao (zawiera: mleko) 200ml	Zupa jarzynowa z dynią i ziemniakami (zawiera: mleko, seler) 250ml Łazanki z kiszoną kapustą i kawałkami szynki (zawiera: pszenicę) 180g, surówka z buraczków 30g, kompot jabłkowy z cynamonem 200ml	Ciasto ucierane z porzeczkami własnego wypieku (zawiera: jaja, pszenicę, mleko) 50g Jabłko 1 szt.
Środa 05.02	Bułka kajzerka (zawiera: pszenicę) 60g, masło (zawiera: mleko) 8g, jajko 30g, dip szczypiorkowy (zawiera: mleko) 10g, pomidor 20g, mleko 200ml	Krem z zielonych warzyw z grzankami (zawiera: seler, mleko, pszenicę, żyto) 250ml Pierś z kurczaka w panierce (zawiera: pszenicę, jaja) 60g, ziemniaki 130g, mini marchewka na parze 60g, kompot cytrusowy z melisą 200ml	Bananowe chrupki kukurydziane 15g, koktajl truskawkowy (zawiera: mleko) 150ml
Czwartek 06.02	Chleb mazowiecki (zawiera: pszenicę, żyto) 60g, masło (zawiera: mleko) 8g, parówki z szynki 1szt., domowy keczup 15g, ogórek kiszony 20g, kawa inka (zawiera: jęczmień, żyto, mleko) 200ml	Rosół z zacierkami jajecznymi (zawiera: pszenicę, jaja, seler) 250ml Stripsy z dorsza (zawiera: ryby, pszenicę) 60g, ziemniaki 130g, sałata lodowa z kukurydzą i jogurtem (zawiera: mleko) 60g, kompot wieloowocowy (truskawka, śliwka) 200ml	Bułeczka katarzynka z powidłami śliwkowymi (zawiera: pszenicę, jaja) 1szt./15g, kakao (zawiera: mleko) 100ml
Piątek 07.02	Owsianka na mleku (zawiera: mleko, owies) 200ml Chleb graham (zawiera: pszenicę) 30g, masło (zawiera: mleko) 4g, szynka wieprzowa 20g, ogórek zielony 15g Herbata roibos 200ml	Krupnik jęczmienny z natką pietruszki (zawiera: jęczmień, seler) 250ml Pierogi ruskie z cebulką (zawiera: pszenicę, mleko) 4 szt., surówka z marchewki i jabłka 30g, kompot wieloowocowy (truskawka, śliwka) 200ml	Bio batonik orkiszowo – owsiany (zawiera: pszenicę orkisz, owies, mleko) 1szt., mandarynka 1 szt.

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. Wartość odżywcza i kaloryczność jadłospisu opracowany dla dzieci o zapotrzebowaniu energetycznym 1400 kcal 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. Stosowane napoje roślinne wzbogacone są w wapń.*

Opracowano przez: dietetyk Olę Będzińską i dietetyk Wioletę Jakubowską



PLACÓWKA: PRZEDSZKOLE		DIETA: Z ELIMINACJĄ MLEKA I JAJ	DATA: 03 – 07.02.2025r.
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 03.02	Kasza kukurydziana na napoju sojowym (zawiera: soję) 200ml Chleb pszenny (zawiera: pszenicę) 30g, tłuszcz roślinny 4g, ser wegański 20g, ogórek zielony 15g, herbata miętowa 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem (zawiera: seler) 250ml Kotlet mielony (zawiera: pszenicę) 60g, ziemniaki 130g, surówka z białej kapusty 60g Kompot cytrusowy z dziką różą 200ml	Budyń do picia waniliowy (zawiera: pszenicę) 120ml, wafel ryżowe 2szt.
Wtorek 04.02	Chleb mieszany (zawiera: pszenicę, żyto) 60g, tłuszcz roślinny 8g, szynka z indyka 30g, rzodkiew biała 5g, rzodkiewka 15g, kakao na napoju owsianym (zawiera: owies) 200ml	Zupa jarzynowa z dynią i ziemniakami (zawiera: seler) 250ml Łazanki z kiszoną kapustą i kawałkami szynki (zawiera: pszenicę) 180g, surówka z buraczków 30g, kompot jabłkowy z cynamonem 200ml	Ciasto uciране z porzeczkami własnego wypieku (zawiera: pszenicę) 50g Jabłko 1 szt.
Środa 05.02	Bułka kajzerka (zawiera: pszenicę) 60g, tłuszcz roślinny 8g, pasta z soczewicy 30g, pomidor 20g, herbata malinowa 200ml	Krem z zielonych warzyw z grzankami (zawiera: seler, pszenicę, żyto) 250ml Pierś z kurczaka w panierce (zawiera: pszenicę) 60g, ziemniaki 130g, mini marchewka na parze 60g, kompot cytrusowy z melisą 200ml	Bananowe chrupki kukurydziane 15g, koktajl truskawkowy na napoju owsianym (zawiera: owies) 150ml
Czwartek 06.02	Chleb mazowiecki (zawiera: pszenicę, żyto) 60g, tłuszcz roślinny 8g, parówki z szynki 1szt., domowy keczup 15g, ogórek kiszony 20g, kawa inka na napoju kokosowym (zawiera: jęczmień, żyto) 200ml	Rosół z makaronem (zawiera: pszenicę, seler) 250ml Stripsy z dorsza (zawiera: ryby, pszenicę) 60g, ziemniaki 130g, sałata lodowa z kukurydzą i winegret (zawiera: gorczycę) 60g, kompot wieloowocowy (truskawka, śliwka) 200ml	Bułeczka katarzynka z powidłami śliwkowymi (zawiera: pszenicę) 1szt./15g, kakao na napoju sojowym (zawiera: soję) 100ml
Piątek 07.02	Owsianka na napoju owsianym (zawiera: owies) 200ml Chleb graham (zawiera: pszenicę) 30g, tłuszcz roślinny 4g, szynka wieprzowa 20g, ogórek zielony 15g Herbata roibos 200ml	Krupnik jęczmienny z natką pietruszki (zawiera: jęczmień, seler) 250ml Pierogi z mięsem i warzywami z cebulką (zawiera: pszenicę) 4 szt., surówka z marchewki i jabłka 30g, kompot wieloowocowy (truskawka, śliwka) 200ml	Bio herbatniki bez cukru (zawiera: pszenicę) 20g, mandarynka 1 szt.

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. Wartość odżywczą i kaloryczność jadłospisu opracowany dla dzieci o zapotrzebowaniu energetycznym 1400 kcal 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. Stosowane napoje roślinne wzbogacone są w wapń.*

Opracowano przez: dietetyk Olę Będzińską i dietetyk Wioletę Jakubowską



PLACÓWKA: PRZEDSZKOLE		DIETA: WEGETARIAŃSKA	DATA: 03 – 07.02.2025r.
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 03.02	Płatki kukurydziane na mleku (zawiera: mleko, jęczmień) 200ml Chleb pszenny (zawiera: pszenicę) 30g, masło (zawiera: mleko) 4g, ser gouda (zawiera: mleko) 20g, ogórek zielony 15g, herbata miętowa 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem (zawiera: seler, mleko) 250ml Nuggetsy wegańskie (zawiera: pszenicę, soję) 60g, ziemniaki 150g, surówka colesław (zawiera: mleko, jaja, gorczycę) 60g Kompot cytrusowy z dziką różą 200ml	Budyń do picia waniliowy (zawiera: mleko, pszenicę) 120ml, biszkopty bez cukru (zawiera: pszenicę, mleko) 20g
Wtorek 04.02	Chleb mieszany (zawiera: pszenicę, żyto) 60g, masło (zawiera: mleko) 8g, pasta z twarogu z papryką i szczypiorkiem (zawiera: mleko) 30g, rzodkiew biała 5g, rzodkiewka 15g, kakao (zawiera: mleko) 200ml	Zupa jarzynowa z dynią i ziemniakami (zawiera: mleko, seler) 250ml Łazanki z kiszoną kapustą i ciecierzycą (zawiera: pszenicę) 180g, surówka z buraczków 30g, kompot jabłkowy z cynamonem 200ml	Ciasto ucierane z porzeczkami własnego wypieku (zawiera: jaja, pszenicę, mleko) 50g Jabłko 1 szt.
Środa 05.02	Bułka kajzerka (zawiera: pszenicę) 60g, masło (zawiera: mleko) 8g, jajko 30g, dip szczypiorkowy (zawiera: mleko) 10g, pomidor 20g, mleko 200ml	Krem z zielonych warzyw z grzankami (zawiera: seler, mleko, pszenicę, żyto) 250ml Kotlet sojowy w panierce (zawiera: pszenicę, soję) 60g, ziemniaki 130g, mini marchewka na parze 60g, kompot cytrusowy z melisą 200ml	Bananowe chrupki kukurydziane 15g, koktajl truskawkowy (zawiera: mleko) 150ml
Czwartek 06.02	Chleb mazowiecki (zawiera: pszenicę, żyto) 60g, masło (zawiera: mleko) 8g, parówki sojowe (zawiera: soję, pszenicę) 1szt., domowy keczup 15g, ogórek kiszony 20g, kawa inka (zawiera: jęczmień, żyto, mleko) 200ml	Bulion warzywny z zacierkami jajecznymi (zawiera: pszenicę, jaja, seler) 250ml Burger jaglany (zawiera: pszenicę) 60g, ziemniaki 130g, sałata lodowa z kukurydzą i jogurtem (zawiera: mleko) 60g, kompot wieloowocowy (truskawka, śliwka) 200ml	Bułeczka katarzynka z powidłami śliwkowymi (zawiera: pszenicę, jaja) 1szt./15g, kakao (zawiera: mleko) 100ml
Piątek 07.02	Owsianka na mleku (zawiera: mleko, owies) 200ml Chleb graham (zawiera: pszenicę) 30g, masło (zawiera: mleko) 4g, pasta jajeczna (zawiera: mleko, jaja, gorczycę) 20g, ogórek zielony 15g Herbata roibos 200ml	Krupnik jęczmienny z natką pietruszki (zawiera: jęczmień, seler) 250ml Pierogi ruskie z cebulką (zawiera: pszenicę, mleko) 4 szt., surówka z marchewki i jabłka 30g, kompot wieloowocowy (truskawka, śliwka) 200ml	Bio batonik orkiszowo – owsiany (zawiera: pszenicę orkisz, owies, mleko) 1szt., mandarynka 1 szt.