

<b>PLACÓWKA:</b> KIEŁCZÓW klasy „0”		<b>DIETA:</b> <b>PODSTAWOWA</b>	<b>DATA:</b> <b>01.03.2024r.</b>
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Piątek 01.03	Kasza manna na <b>mleku (pszenica)</b> 200ml Pieczywo wieloziarniste ( <b>żyto, pszenica, owies</b> ) 30g, masło ( <b>mleko</b> ) 4g, szynka wieprzowa wędzona 20g, rzodkiewka 15g, sałata 2g Herbata rumiankowa 200ml	Zupa jarzynowa z czerwoną fasolą i ziemniakami ( <b>seler, mleko</b> ) 250ml Naleśniki z serem ( <b>pszenica, jaja, mleko</b> ) 2szt., polewa jogurtowo – porzeczkowa ( <b>mleko</b> ) 50g, surówka z marchewki z rodzynekami 30g Kompot wiśniowo-jabłkowy 200ml	Naturalne nachosy popcornowe 35g, jabłko 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 śladowe ilości wyżej wymienionych alergenów. 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**



PLACÓWKA: KIEŁCZÓW klasy „0”		DIETA: PODSTAWOWA	DATA: 04 – 08.03.2024r.
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 04.03	Płatki kukurydziane na mleku ( <b>jęczmień</b> ) 200ml Pieczywo pszenno-żytnie ( <b>pszenica</b> ) 30g, masło ( <b>mleko</b> ) 4g, rolada ustrzycka ( <b>mleko</b> ) 20g, pomidor 15g Herbata z lipy 200ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami ( <b>seler, pszenica, mleko</b> ) 250ml Gulasz wieprzowy ( <b>pszenica</b> ) 130g, kasza jęczmienna 130g, sałatka szwedzka z ogórka kiszzonego z koperkiem ( <b>gorczyca</b> ) 60g Kompot cytrusowy z miętą 200ml, owoc 1szt.	Budyń waniliowy ( <b>mleko, pszenica</b> ) 180g
Wtorek 05.03	Pieczywo mieszane ( <b>żyto, pszenica</b> ) 60g, masło ( <b>mleko</b> ) 8g, serek grani ze szczypiorkiem ( <b>mleko</b> ) 30g, rzodkiewka 10g, marchewka talarki 10g, <b>mleko</b> 200ml	Zupa neapolitańska (serowa) z makaronem i natką pietruszki ( <b>seler, pszenica, mleko</b> ) 250ml Gołąbki hiszpańskie z mięsem z szynki w sosie pomidorowym ( <b>pszenica</b> ) 60/60g, ziemniaki 130g, fasolka szparagowa z <b>sezamem</b> 30g Kompot wieloowocowy (gruszka, porzeczka, śliwka) 200ml	Smoothie jabłkowo - brzoskwiniowe z sokiem pomarańczowym 150ml, biszkopty ( <b>mleko, jaja, pszenica</b> ) 10g
Środa 06.03	Pieczywo mieszane ( <b>pszenica, żyto</b> ) 60g, masło ( <b>mleko</b> ) 8g, <b>jajko</b> na twardo 30g, sałata 10g, papryka czerwona 10g, kakao ( <b>mleko</b> ) 200ml	Krupnik z kaszy pęczak z natką pietruszki ( <b>seler, jęczmień</b> ) 250ml Nugetsy z piersi kurczaka ( <b>pszenica, jaja</b> ) 60g, ziemniaki 130g, kolorowa surówka z białej i czerwonej kapusty ( <b>mleko</b> ) 60g, kompot truskawkowy 200ml, owoc 1 szt.	Bułka maślana z dżemem truskawkowym niskosłodzonym ( <b>pszenica, jaja, mleko</b> ) 1szt./15g <b>Mleko</b> 150ml
Czwartek 07.03	<b>STÓŁ SZWEDZKI</b> Bułka kajzerka ( <b>pszenica</b> ) 60g, masło ( <b>mleko</b> ) 8g, szynka z indyka 15g, mozzarella ( <b>mleko</b> ) 15g, pomidor 10g, ogórek zielony 10g, kawa zbożowa ( <b>jęczmień, żyto, mleko</b> ) 200ml	Zupa fasolowa z ziemniakami ( <b>seler, pszenica</b> ) 250ml Ryż z owocami (jabłko, wiśnia, truskawka) ( <b>mleko</b> ) 180g, polewa waniliowo – jogurtowa ( <b>mleko</b> ) 60g, surówka z marchewki ze sonecznikiem 30g, kompot jabłkowy 200ml	Kanapka z chleba razowego z pastą jajeczną i rzodkiewką ( <b>pszenica, żyto, mleko, jaja</b> ) ok. 60g
Piątek 08.03	Owsianka na mleku ( <b>owies</b> ) 200ml Chleb baltonowski ( <b>żyto, pszenica</b> ) 30g, masło ( <b>mleko</b> ) 4g, kiełbaska krakowska podsuszana 20g, ogórek kiszony 15g, herbata Roibos 200ml	Krem buraczany z grankami czosnkowymi ( <b>seler, mleko, pszenica, żyto</b> ) 250ml Stripsy z dorsza i mintaja ( <b>ryby, pszenica</b> ) 60g, ziemniaki 130g, surówka z kiszzonej kapusty z jabłkiem 60g Kompot wieloowocowy (truskawka, porzeczka, wiśnia) 200ml, owoc 1 szt.	Shake bananowy ( <b>mleko</b> ) 150ml Kręcona pałeczka kukurydziana 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 śladowe ilości wyżej wymienionych alergenów. 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 Olęę Będzińską*



PLACÓWKA: KIEŁCZÓW klasy „0”		DIETA: PODSTAWOWA	DATA: 11 – 15.03.2024r.
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 11.03	Musli własnego wyrobu na mleku ( <b>jęczmień, owies, orzech ziemny</b> ) 200ml Pieczywo razowe ( <b>pszenica</b> ) 30g, masło ( <b>mleko</b> ) 4g, ser żółty ( <b>mleko</b> ) 20g, ogórek zielony 15g Herbata z lipy 200ml	Zupa jarzynowa ze szpinakiem i ziemniakami ( <b>seler, mleko, pszenica</b> ) 250ml Spaghetti z sosem bolońskim z mięsa z szynki wieprzowej ( <b>pszenica</b> ) 180g, kalafior na parze z oliwą 60g Kompot cytrusowy z miętą 200ml	Koktajl truskawkowy na maślanie ( <b>mleko</b> ) 150ml, wafel ryżowy 1 szt..
Wtorek 12.03	<b>STÓŁ SZWEDZKI</b> Pieczywo mieszane ( <b>pszenica, żyto</b> ) 60g, masło ( <b>mleko</b> ) 8g, pasta jajeczna ze szczypiorkiem ( <b>jaja, mleko, gorczyca</b> ) 20g, schab pieczony 10g, rzodkiewka 10g, pomidor 10g, kakao na mleku 200ml	Kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami ( <b>seler, pszenica</b> ) 250ml Klopsiki drobiowe ( <b>pszenica, jaja</b> ) w sosie śmietanowym ( <b>mleko, pszenica</b> ) 60/60g, kasza pęczak ( <b>jęczmień</b> ) 130g, surówka z buraczków i jabłka 60g, kompot wieloowocowy (truskawka, porzeczka, śliwka) 200ml, owoc 1 szt.	Twarożek wiśniowy ( <b>mleko</b> ) 80g, andruty ( <b>pszenica</b> ) 20g
Środa 13.03	Bułka grahamka ( <b>pszenica, żyto</b> ) 60g, masło ( <b>mleko</b> ) 8g, pasztet wieprzowy z warzywami własnego wypieku ( <b>pszenica, jaja</b> ) 30g, ogórek kiszony 20g, kawa zbożowa ( <b>jęczmień, żyto, mleko</b> ) 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem ( <b>mleko, seler, pszenica</b> ) 250ml Mintaj w panierce ( <b>jaja, ryba, pszenica</b> ) 60g, ziemniaki 130g, kapusta pekińska z kukurydzą i dipem jogurtowo – czosnkowym ( <b>mleko</b> ) 60g, kompot cytrusowy z melisą 200ml	Jogurt naturalny z kawałkami brzoskwini ( <b>mleko</b> ) 120/30g, ciasteczka z makiem bez cukru ( <b>pszenica, orkisz</b> ) 10g
Czwartek 14.03	Pieczywo pszenno-żytnie ( <b>żyto, pszenica</b> ) 60g, masło ( <b>mleko</b> ) 8g, mozzarella ( <b>mleko</b> ) 30g, pomidor 20g, mleko 200ml	Zupa ryżowa na rosole z zielonym groszkiem i natką pietruszki ( <b>seler, mleko</b> ) 250ml Udko pieczone z kurczaka 1 szt., ziemniaki 130g, mini marchewki z sezamem 60g, kompot jabłkowy z cynamonem 200ml, owoc 1 szt.	Chałka drożdżowa z powidłami śliwkowymi ( <b>pszenica, mleko, jaja</b> ) 30/15g, kakao ( <b>mleko</b> ) 150ml
Piątek 15.03	Płatki jęczmienne na mleku 200ml Chleb wiejski ( <b>żyto, pszenica</b> ) 30g, masło ( <b>mleko</b> ) 4g, szynka z piersi kurczaka 20g, papryka kolorowa 10g, sałata 5g, herbata z dzikiej róży 200ml	Krem z dyni ze słonecznikiem ( <b>seler, mleko</b> ) 250ml Pierogi ruskie z cebulką ( <b>pszenica, jaja, mleko</b> ) 4szt., surówka z ogórka kiszonego z kukurydzą 30g, kompot wieloowocowy (truskawka, porzeczka, śliwka) 200ml	Bio batonik orkiszowo – owsiany ( <b>mleko</b> ) 1szt., mandarynka 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 śladowe ilości wyżej wymienionych alergenów. 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 Olęę Będziańską*

PLACÓWKA: KIEŁCZÓW klasy „0”		DIETA: PODSTAWOWA	DATA: 18 – 22.03.2024r.
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 18.03	Kasza kuskus na <b>mleku (pszenica)</b> 200ml Pieczywo pszenne ( <b>pszenica</b> ) 30g, masło ( <b>mleko</b> ) 4g, twarożek naturalny ( <b>mleko</b> ) 20g, dżem niskosłodzony truskawkowy 10g, marchewka talarki 10g Herbata roibos 200ml	Krupnik z kaszy wiejskiej z lubczykiem ( <b>jęczmień, seler</b> ) 250ml Kotlet mielony drobiowy ( <b>pszenica, jaja</b> ) 60g, ziemniaki 130g, surówka coleslaw ( <b>mleko, jaja, gorczyca</b> ) 60g Kompot cytrusowy z melisą 200ml	Bio <b>sezamki</b> z siemieniem Inianym ( <b>pszenica, mleko</b> ) 20g Kefir z malinami ( <b>mleko</b> ) 100ml
Wtorek 19.03	<b>STÓŁ SZWEDZKI</b> Pieczywo mieszane ( <b>pszenica, żyto</b> ) 60g, masło ( <b>mleko</b> ) 8g, szynka gotowana wieprzowa 20g, smalec z fasoli 10g, ogórek kiszony 10g, papryka 10g Kakao ( <b>mleko</b> ) 200ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ( <b>seler, mleko</b> ) 250ml Kopytka z gulaszem z szynki ( <b>pszenica</b> ) 130/100g, surówka z marchewki z <b>selerem</b> i chrzanem 30g, kompot wieloowocowy (truskawka, porzeczka, śliwka) 200ml Zupa grochowa ziemniakami ( <b>seler</b> ) 250ml, owoc 1 szt.	Rogal maślany ( <b>mleko,</b> <b>pszenica, jaja</b> ) 1szt., <b>mleko</b> do picia 100ml
Środa 20.03	Pieczywo baltonowskie ( <b>pszenica, żyto</b> ) 60g, masło ( <b>mleko</b> ) 8g, parówki z szynki (powyżej 98% mięsa) 1szt., domowy keczup 10g, kalarepka 10g Kawa inka ( <b>jęczmień, żyto, mleko</b> ) 200ml	Rosół z zacierkami jajecznymi natką pietruszki ( <b>seler, pszenica, jaja</b> ) 250ml Stripsy z mintaja ( <b>ryba, pszenica</b> ) 60g, ziemniaki 130g, surówka z kiszonej kapusty z natką pietruszki 30g Kompot truskawkowy 200ml	Shake (banan, <b>mleko,</b> pieczone jabłko)150ml, maca razowa ( <b>pszenica</b> ) 1szt.
Czwartek 21.03	<b>Wiosenne kanapki</b> Pieczywo mieszane ( <b>pszenica, żyto</b> ) 60g, masło ( <b>mleko</b> ) 8g, szynka z indyka 10g, jajko na twardo z dipem szczypiorkowym ( <b>mleko</b> ) 20/10g, mix sałat z roszponką 10g, rzodkiewka 10g <b>Mleko</b> 200ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami ( <b>mleko, pszenica, seler</b> ) 250ml Bitka drobiowa w sosie śmietanowo – jarzynowym z porem ( <b>pszenica, mleko</b> ) 60/60g, kasza gryczana 130g, fasolka szparagowa zielona 30g, kompot jabłkowy z dziką różą 200ml, owoc 1 szt.	Budyń kakaowy ( <b>mleko,</b> <b>pszenica</b> ) 180g
Piątek 22.03	Płatki kukurydziane na <b>mleku (jęczmień)</b> 200ml Chleb graham ( <b>pszenica, żyto</b> ) 30g, masło ( <b>mleko</b> ) 4g, rolada ustrzycka ( <b>mleko</b> ) 20g, ogórek zielony 15g Herbata miętowa 200ml	Zupa grochowa ziemniakami ( <b>seler</b> ) 250ml Makaron penne z warzywami (kalafior, marchew, cebula, pomidory, kukurydza) i mozzarellą ( <b>mleko, pszenica</b> ) 180g, surówka z buraczków z cebulką 30g, kompot jabłkowo- miętowy 200ml	Galaretki wiśniowe 150g

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 śladowe ilości wyżej wymienionych alergenów. 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, Iniany. Firma Horyzonty Smaku zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie z przyczyn technologicznych i losowych.

Opracowano przez: dietetyk Olę Będzińską



PLACÓWKA: KIEŁCZÓW klasy „0”		DIETA: PODSTAWOWA	DATA: 25 – 29.03.2023r.
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 25.03	Płatki owsiane na mleku 200ml Pieczywo mieszane ( <b>pszenica, żyto</b> ) 30g, masło ( <b>mleko</b> ) 4g, polędwica z indyka 20g, ogórek zielony 15g Herbata rumiankowa 200ml	Zupa kapuśniak z kiszzonej kapusty z ziemniakami ( <b>seler, pszenica</b> ) 250ml Kurczak słodko - kwaśny ( <b>pszenica</b> ) 130g, ryż 130g, surówka z fasolki szparagowej, kukurydzy i marchewki z winegret ( <b>gorczyca</b> ) 30g, kompot cytrusowy z melisą 200ml, owoc 1 szt.	Maślanka brzoskwinowa ( <b>mleko</b> ) 120ml, bananowe chrupki kukurydziane 15g
Wtorek 26.03	Pieczywo mieszane ( <b>żyto, pszenica</b> ) 60g, masło ( <b>mleko</b> ) 8g, twarożek naturalny ( <b>mleko</b> ) 30g, rzodkiewka 10g, papryka 10g Mleko 200ml	Zupa pomidorowa z zacierkami ( <b>seler, pszenica, jaja, mleko</b> ) 250ml Kotlet schabowy w panierce ( <b>jaja, pszenica</b> ) 60g, ziemniaki 130g, mix sałat z dipem jogurtowo - szczypiorkowym ( <b>mleko</b> ) 60g, kompot jabłkowy 200ml	Jabłko 1szt. Bio ciasteczka owsiane bez cukru ( <b>owies, pszenica, mleko</b> ) 10g
Środa 27.03	Bułka grahamka ( <b>pszenica</b> ) 60g, masło ( <b>mleko</b> ) 8g, ser żółty ( <b>mleko</b> ) 30g, pomidor 20g Kakao ( <b>mleko</b> ) 200ml	Krem z kalafiora z curry i grzankami ( <b>seler, mleko, pszenica, żyto, gorczyca</b> ) 250ml Łazanki z kiszoną kapustą i szynką wieprzową ( <b>pszenica</b> ) 220g, mini marchewki z oliwą 30g, kompot wieloowocowy (truskawka, porzeczka, śliwka) 200ml, owoc 1 szt.	Bułeczka katarzynka z powidłami śliwkowymi ( <b>pszenica, jaja</b> ) 1szt/10g, mleko 100ml
Czwartek 28.03	<b>WIELKANOCNY STÓŁ SZWEDZKI</b> Pieczywo pszenno-żytnie ( <b>pszenica, żyto</b> ) 60g, masło ( <b>mleko</b> ) 8g, jajko na twardo ½ szt., schab wędzony 10g, ćwikła ( <b>mleko</b> ) 15g Kawa zbożowa ( <b>jęczmień, żyto, mleko</b> ) 200ml	Wielkanocny barszcz biały w kiełbaską ( <b>seler, mleko, pszenica, żyto, gorczyca</b> ) 250ml Kotlet z morszczuka z pieczoną cukinią ( <b>ryba, pszenica, jaja</b> ) 60g, ziemniaki 130g, brokuły na parze posypane słonecznikiem 60g, kompot cytrusowy z melisą 200ml, owoc 1 szt.	Wielkanocna babeczka waniliowa ( <b>pszenica, jaja, mleko</b> ) 1szt.
Piątek 29.03	Jaglanka na mleku 200ml Chleb wiejski ( <b>pszenica, żyto</b> ) 30g, masło ( <b>mleko</b> ) 4g, rolada ustrzycka ( <b>mleko</b> ) 20g, ogórek kiszony 15g Herbata roibos 200ml	Zupa soczewicowa z ziemniakami ( <b>seler</b> ) 250ml Pampuchy drożdżowe ( <b>pszenica, jaja, mleko</b> ) 2szt., polewa jogurtowo-truskawkowa ( <b>mleko</b> ) 60g, surówka z selerem z orzechami włoskimi i żurawiną 30g, kompot cytrusowy z miętą 200ml	Kisiel truskawkowy 150ml Gruszka 1 szt.