

PLACÓWKA: Kiełczów klasy „0”		DIETA: PODSTAWOWA	DATA: 02 – 05.04.2024r.
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Wtorek 02.04	Chleb mieszany (pszenica, żyto) 60g, masło (mleko) 8g, szynka z kurczaka 30g, ogórek zielony 20g Mleko 200ml	Zupa brokułowa z ziemniakami (pszenica, mleko, seler) 250ml Spaghetti z sosem bolońskim z mięsa wieprzowego (pszenica) 180g, surówka z białej kapusty z ogórkiem kiszonym i koperkiem 60g Kompot cytrusowy z melisą 200ml	Jabłko 1 szt. Bio batonik orkiszowo – owsiany (pszenica, mleko) 20g
Środa 03.04	Chleb mieszany (pszenica, żyto) 60g, masło (mleko) 8g, mozzarella (mleko) 30g, pomidor 20g Kakao (mleko) 200ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej z natką pietruszki (seler, jęczmień) 250ml Kluski ziemniaczane z mięsem 4szt. surówka marchewki i pora z jabłkiem 30g kompot wieloowocowy (truskawka, jabłko) 200ml, owoc 1szt.	Jogurt naturalny (mleko) z suszoną żurawiną i płatkami kukurydzianymi (jęczmień) 120/20g
Czwartek 04.04	STÓŁ SZWEDZKI Chleb graham (pszenica) 60g, masło (mleko) 8g, pasta z makreli i białego sera (ryba, mleko) 20g, szynka wieprzowa 10g, rzodkiewka 20g kawa zbożowa na mleku (jęczmień, żyto) 200ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki (seler, pszenica) 250ml Pałki pieczone z kurczaka 1szt. ziemniaki 130g, sałata lodowa z dipem czosnkowym (mleko) 40g Kompot jabłkowo-gruszkowy 200ml, owoc 1 szt.,	Koktajl bananowy na mleku 150ml, wafel kukurydziany cienki 2szt.
Piątek 05.04	Płatki jęczmienne na mleku 200ml Chleb mieszany wieloziarnisty (pszenica, żyto, jęczmień, owies, sezam) 30g, masło (mleko) 4g, rolada ustrzycka (mleko) 20g, ogórek kiszony 15g Herbata z dzikiej róży 200ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i majerankiem (seler, pszenica, mleko) 250ml Pierogi ruskie z cebulką (pszenica, mleko) 4szt., surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 30g, kompot wieloowocowy (truskawka, jabłko) 200ml	Kisiel cytrynowy z tartym jabłkiem 150g Bio ciasteczka orkiszowe z goją 15g

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 Olę Będzińską

PLACÓWKA: Kiełczów klasy „0”		DIETA: PODSTAWOWA	DATA: 08 – 12.04.2024r.
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 08.04	Płatki kukurydziane na mleku (jęczmień) 200ml Chleb mieszany (pszenica, żyto) 30g, masło (mleko) 4g, ser biały w kawałku (mleku) 20g, pomidor 15g Herbata malinowa 200ml	Kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami (seler, pszenica) 250ml Kurczak w sosie słodko – kwaśnym (papryka, ananas) 130g, ryż paraboliczny 130g, fasolka szparagowa z kukurydzą (gorczyca) 30g, kompot truskawkowy 200ml, owoc 1szt.	Bio sezamki (sezam, mleko, pszenica) 15g, jogurt pitny malinowy (mleko) 120ml
Wtorek 09.04	STÓŁ SZWEDZKI Chleb wiejski (pszenica, żyto) 60g, masło (mleko) 8g, ser żółty (mleko) 10g, jajko na twardo ze szczypiorkiem 20g, ogórek zielony 10g, rzodkiewka 10g Mleko 200ml	Krem porowo - serowy z grzankami (mleko, seler, pszenica, żyto) 250ml Makaron boloński z warzywami (marchew, seler , cebula, pomidory) z mięsem wieprzowym (pszenica) 180g, kalafior z mini marchewką 30g Kompot wiśniowo – rabarbarowy 200ml	Budyń śmietankowy z musem porzeczkowym (mleko, pszenica) 150/20g
Środa 10.04	Bułka grahamka (pszenica, żyto) 60g, masło (mleko) 8g, szynka wieprzowa 30g, ogórek kiszony 20g Kakao (mleko) 200ml	Zupa rosółowa z kaszą jaglaną i natką pietruszki (seler) 250ml Kotlet schabowy (pszenica, jaja) 60g, ziemniaki 130g, surówka colesław (mleko, jaja, gorczyca) 60g Kompot cytrusowy z miętą 200ml, owoc 1szt.	Koktajl brzoskwiniowy (mleko) 150ml, chrupki kukurydziane 10g
Czwartek 11.04	Chleb razowy ze słonecznikiem (pszenica, żyto) 60g, masło (mleko) 8g, mozzarella (mleko) 30g, pomidor 20g Kawa inka (jęczmień, żyto, mleko) 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem (seler, mleko, pszenica) 250ml Stripsy z dorsza i mintaja (ryba, pszenica) 60g, ziemniaki 130g, wiosenna sałatka z sałaty lodowej, rzodkiewki i ogórka zielonego (mleko) 60g Kompot wieloowocowy (truskawka, porzeczką, śliwka) 200ml, owoc 1szt.	Rogal drożdżowy (pszenica, jaja) z naturalnymi powidłami śliwkowymi ½ szt./15g, mleko 100ml
Piątek 12.04	Płatki owsiane na mleku (owies) 200ml Chleb graham (pszenica) 30g, masło (mleko) 4g, szynka z kurczaka 20g, ogórek zielony 15g Herbata miętowa 200ml	Żurek z jajkiem i ziemniakami (pszenica, żyto, mleko, seler) 250ml Naleśniki z serem (pszenica, mleko, jaja) 2szt., polewa jogurtowo – truskawkowa (mleko) 50ml, surówka z marchewki i ananasa 30g Kompot cytrusowy z melisą 200ml	Talerzyk owocowo - warzywny (banan, jabłko, kalarepka) 120g

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 Olę Będzińską



PLACÓWKA: Kiełczów klasy „0”		DIETA: PODSTAWOWA	DATA: 15 – 19.04.2024r.
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 15.04	Kasza manna na mleku (pszenica) 200ml Chleb mieszany (pszenica, żyto) 30g, masło (mleko) 4g, ser żółty (mleko) 20g, pomidor 15g Herbata malinowa 200ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami (seler, mleko, pszenica) 250ml Gulasz z szynki (pszenica) 130g, kasza pęczak (jęczmień) 130g, surówka z białej kapusty z jabłkiem 60g, kompot cytrusowy z miętą 200ml, owoc 1szt.	Chałka drożdżowa (mleko, pszenica, jaja) 30g, mleko truskawkowe 100ml
Wtorek 16.04	STÓŁ SZWEDZKI Chleb wieloziarnisty (pszenica, żyto, owies, sezam, jęczmień) 60g, masło (mleko) 8g, twaróg z koperkiem i czosnkiem (mleko) 15g, twaróg paprykowy (mleko) 15g, ogórek kiszony 10g, rzodkiewka 10g, kakao na mleku 200ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki (seler, pszenica) 250ml Pierś z kurczaka w panierce razowej (pszenica, jaja) 60g, ziemniaki 130g, brokuły z dipem jogurtowo - czosnkowym (mleko) 60g, kompot jabłkowo - wiśniowy 200ml	Smoothie z pieczonym jabłkiem i dynią 150ml Biszkopty (pszenica, jaja, mleko) 15g
Środa 17.04	Bułka kajzerka (pszenica) 60g, masło (mleko) 8g, parówki z szynki (powyżej 95% mięsa) 1szt., ketchup własnej produkcji 15g, ogórek zielony 15g Kawa zbożowa (jęczmień, żyto, mleko) 200ml	Wiosenny krem z zielonych warzyw ze słonecznikiem (seler, mleko) 250ml Filet z mintaja pieczony (pszenica, ryby, jaja) 60g, ziemniaki 130g, warzywa po grecku (seler) 60g, kompot wieloowocowy (truskawka, porzeczka, śliwka) 200ml, owoc 1szt.	Jogurt (mleko) z kawałkami ananasa 120/20g, bio ciasteczka owsiane z owocami goji (mleko, pszenica) 15g
Czwartek 18.04	STÓŁ SZWEDZKI Chleb wiejski (pszenica, żyto) 60g, masło (mleko) 8g, pieczony indyk 15g, mozzarella (mleko) 15g, sałata 10g, ogórek zielony 10g, mleko 200ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (pszenica, seler, mleko) 250ml Wieprzowina po meksykańsku (pomidory, marchew, kukurydza, papryka, czerwona fasola) 130g, ryż paraboliczny 130g, fasolka szparagowa 30g, kompot cytrusowy z miętą 200ml	Andruty (pszenica) z kremem a'la nutella (ser biały, kakao, banany, masło orzechowe (mleko) 20/15g
Piątek 19.04	Jaglanka na mleku 200ml Chleb graham (żyto, pszenica) 30g, masło (mleko) 4g, pasta z jaj z szynką drobiową (mleko) 20g, ogórek kiszony 15g Herbata ziołowa 200ml	Zupa soczewicowa z ziemniakami (seler) 250ml Makaron kokardki z serem (pszenica, mleko) 180g, polewa jogurtowo- porzeczkowa (mleko) 50ml, surówka z marchewki z brzoskwinia 30g Kompot wieloowocowy (truskawka, porzeczka, gruszka) 200ml, owoc 1szt.	Galaretka truskawkowa 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 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: 22 – 26.04.2024r.
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 22.04	Musli na mleku (owies, pszenica, jęczmień) 200ml Chleb baltonowski (pszenica, żyto) 30g, masło (mleko) 4g, szynka wieprzowa 20g, ogórek zielony 15g Herbata z lipy 200ml	Zupa jarzynowa z groszkiem i ziemniakami (seler, pszenica, mleko) 250ml Pulpeciki drobiowe w sosie śmietanowo - koperkowym (pszenica, mleko) 60/60g, kasza gryczana 130g, surówka wielowarzywna (marchew, por, ogórek kiszony, seler) 60g, kompot cytrusowy z miętą 200ml, owoc 1szt.	Kefir truskawkowy wyrób własny (mleko) 150ml Chrupki kukurydziane 10g
Wtorek 23.04	Chleb wiejski (pszenica, żyto) 60g, masło (mleko) 8g, serek wiejski (mleko) 30g, papryka 15g mleko 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem (seler, mleko) 250ml Udko pieczone z kurczaka 1szt., ziemniaki z koperkiem 130g, wiosenna mizeria z rzodkiewką i szczypiorkiem (mleko) 40g Kompot truskawkowy 200ml	Sałatka owocowa (jabłka, nektarynka, banan) (mleko) 150g
Środa 24.04	Bułka grahamka (pszenica) 60g, masło (mleko) 8g, jajecznica ze szczypiorkiem (jaja) 30g, pomidor 15g Kakao (mleko) 200ml	Zalewajka z ziemniakami (seler, pszenica, żyto, mleko) 250ml Łazanki z białą i kiszoną kapustą z kawałkami szynki (pszenica) 180g, surówka z buraczków 30g, kompot cytrusowy z melisą 200ml, owoc 1szt.	Budyń kakaowy (mleko, pszenica) 150g
Czwartek 25.04	Chleb pszenny (pszenica) i razowy ze słonecznikiem (pszenica, żyto) 60g, masło (mleko) 8g, ser żółty (mleko) 30g, ogórek zielony 20g, mleko 200ml Kawa zbożowa (jęczmień, żyto, mleko) 200ml	Krupnik z trzech kasz (wiejska, bulgur, manna) (seler, jęczmień, pszenica) 250ml Stripsy z mintaja w panierce (ryby, pszenica) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, brokuły z dipem czosnkowym (mleko) 60g, kompot jabłkowy 200ml	Chałka z powidłami (pszenica, jaja) 1szt./15g, mleko 100ml
Piątek 26.04	Kuskus na mleku (pszenica) 200ml Chleb wieloziarnisty (pszenica, żyto, jęczmień, owies, sezam) 30g, masło (mleko) 4g, schab pieczony 20g, rzodkiewka 15g Herbata malinowa 200ml	Botwinka z jajkiem i ziemniakami (seler, pszenica, mleko) 250ml Pampuchy (pszenica, mleko) 2szt., polewa jogurtowo – wiśniowa (mleko) 60ml, surówka z marchewki z pestkami dyni 30g, kompot wieloowocowy (truskawka, porzeczka, śliwka) 200ml, owoc 1szt.	Bio batonik orkiszowo – owsiany (pszenica, 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 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 **Olę Będzińską**

PLACÓWKI:		DIETA:		DATA:
Kiełczów klasy „0”		PODSTAWOWA		29 – 30.04.2024r.
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	
poniedziałek 29.04	Kasza kukurydziana na mleku 200ml Chleb mieszany (żyto, pszenica) 30g, masło (mleko) 4g, szynka z piersi kurczaka 20g, ogórek zielony 15g Herbata rumiankowa 200ml	Zupa grochowa z ziemniakami i majerankiem (seler) 250ml Penne z sosem neapolitańskim (pszenica) i mozzarellą (mleko) 180g, surówka z kapusty pekińskiej 30g Kompot cytrusowy z melisą 200ml, owoc 1szt.	Koktajl wiśniowy na jogurcie (mleko) 120ml, bio herbatniki mini zoo (pszenica) 10g	
Wtorek 30.04	Chleb graham (pszenica) 60g, masło (mleko) 8g, twarożek ze szczypiorkiem (mleko) 30g, pomidor 20g Kakao na mleku 200ml	Krem z kalafiora z grzankami (seler, mleko, pszenica, żyto) 250ml Kotlet mielony (jaja, pszenica) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, sałata z jogurtem (mleko) 40g, kompot jabłkowy 200ml	Ryż z jabłkami (mleko) 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, lniany. Firma Horyzonty Smaku zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie z przyczyn technologicznych i losowych.

Opracowano przez: dietetyk Olę Będzińską