horyzonty smaku
catering

# JADŁOSPIS ZIMOWY

| PLACÓWKA: PRZEDSZKOLE | DIETA: PODSTAWOWA | DATA: 10-14.12.2018 |
|---|---|---|

| DZIEŃ | Śniadanie | Obiad | Podwieczorek |
|---|---|---|---|
| Poniedziałek | Kasza manna na **mleku (gluten)** 200ml<br>Pieczywo razowe **(gluten)** 30g masło **(mleko)** 4g, szynka wieprzowa 20g, sałata<br><br>Herbata wieloowocowa 200ml | Zupa ogórkowa z ziemniakami **(gluten, mleko, seler)** 250ml<br>Gulasz warzywny z fasolą **(gluten)** 130g, kasza pęczak **(gluten)** 130g, surówka z czerwonej kapusty z marchewką z dressingiem cytrynowym 30g<br>Woda z miętą i cytryną 200ml | Koktajl truskawkowy na bazie jogurtu naturalnego **(mleko)** 150ml<br>Wafel ryżowy 2 szt. |
| Wtorek | Pieczywo pszenno-żytnie **(gluten)** 60g, masło **(mleko)** 8g, parówka z szynki 1 szt. dip pomidorowy 5ml, kolorowa papryka 10g<br><br>Kakao **(mleko)** 200ml | Zupa półkrem brokułowo-serowy z pieczonym ziemniakiem **(gluten, seler, mleko)** 250ml<br>Zapiekanka makaronowa a la lasagne z warzywami i mięsem drobiowym oraz sosem beszamelowym i żółtym serem **(gluten, mleko)** 180g, miks sałat z sosem winegret i prażonym słonecznikiem **(gorczyca)** 30g<br>Kompot wieloowocowy | Chałka **(mleko, gluten)** 30g, dżem niskosłodzony 15g,<br>Jabłko 50g |
| Środa | Bułka wieloziarnista **(sezam, gluten)** 1 szt., masło **(mleko)** 8g, pasta **jajeczna** z twarogiem **(mleko)** 30g, rzodkiewka 10g, prażone nasiona słonecznika<br>Herbata owocowa 200ml | Zupa pomidorowa z ryżem **(mleko, seler, gluten)** 250ml<br>Kotlet **rybny (jaja, gluten)** 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, surówka z kiszonej kapusty z papryką i natką pietruszki 60g<br>Kompot jabłkowy z miętą 200ml | Ciasto marchewkowe **(mleko, jaja, gluten)** – 1 kawałek |
| Czwartek | **SZWEDZKI STÓŁ**<br>Pieczywo mieszane **(gluten)** 60g, masło **(mleko)** 8g, polędwica z indyka 20g, paprykarz – wyrób własny **(seler)** 20g, pomidor 15g, oliwki 5g<br>**Mleko** z miodem i cynamonem 200ml | Krupnik z kaszy jaglanej na rosole **(seler)** 250ml<br><br>Rumsztyk wieprzowy **(jaja, gluten)** 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, buraki na ciepło **(gluten)** 60g<br>Woda z miętą i cytryną 200ml | Talerzyk owocowy (gruszka, mandarynka, winogrono) 150g<br>biszkopty **(mleko, jaja, gluten)** 10g |
| Piątek | Płatki kukurydziane na **mleku (gluten)** 200ml<br>Pieczywo pszenne **(gluten)** 30g, masło **(mleko)** 4g, ser żółty **(mleko)** 20g, ogórek kiszony 15g<br>Herbata miętowa 200ml | Zupa półkrem marchewkowo-koperkowy z ziemniakami i kawałkami pieczonego kurczaka **(gluten, mleko, seler)** 250ml<br>Pierogi ruskie **(mleko, jaja, gluten)** 4 szt., surówka z marchewki i kalarepy 30g<br>Kompot malinowy 200ml | Pieczywo razowe **(gluten)** 30g, masło **(mleko)** 4g, kiełbasa podsuszana 20g, roszponka |

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 odżywczą i kaloryczność jadłospisu oszacowano przy użyciu programu dietetycznego *Kalkulator Żywieniowy*. . ***Firma Horyzonty Smaku zastrzega sobie prawo do zmiany owoców***

Opracowano przez:

mgr Anna Sendal – dietetyk
mgr inż. Olga Będzińska- dietetyk

horyzonty smaku
catering

# JADŁOSPIS ZIMOWY

| PLACÓWKA: PRZEDSZKOLE | DIETA: Z ELIMINACJĄ MLEKA I JAJ | DATA: 10-14.12.2018 |
|---|---|---|

| DZIEŃ | Śniadanie | Obiad | Podwieczorek |
|---|---|---|---|
| Poniedziałek | Kasza manna na mleku kokosowym **(gluten)** 200ml<br>Pieczywo razowe **(gluten)** 30g, tłuszcz roślinny 4g, szynka wieprzowa 20g, sałata<br><br>Herbata wieloowocowa 200ml | Zupa ogórkowa z ziemniakami **(gluten, seler)** 250ml<br>Gulasz warzywny z fasolą **(gluten)** 130, kasza gryczana 130g**,** surówka z czerwonej kapusty z marchewką z dressingiem cytrynowym 30g<br>Woda z miętą i cytryną 200ml | Koktajl truskawkowy 150ml<br>Wafel ryżowy 2 szt. |
| Wtorek | Pieczywo pszenno-żytnie **(gluten)** 60g, tłuszcz roślinny 8g, parówka z szynki 1 szt. dip pomidorowy 5ml, kolorowa papryka 10g<br><br>Kakao na napoju ryżowym 200ml | Zupa półkrem brokułowy z pieczonym ziemniakiem **(gluten, seler)** 250ml<br>Zapiekanka makaronowa a la lasagne z warzywami i mięsem drobiowym oraz sosem pomidorowym **(gluten)** 180g, miks sałat z sosem winegret i prażonym słonecznikiem **(gorczyca)** 30g<br>Kompot wieloowocowy | Buka wrocławska **(gluten)** 30g, dżem niskosłodzony 15g,<br>Jabłko 50g |
| Środa | Bułka wieloziarnista **(sezam, gluten)** 1 szt., tłuszcz roślinny 8g, schab pieczony – wyrób własny 30g, rzodkiewka 10g, prażone nasiona słonecznika<br>Herbata owocowa 200ml | Zupa pomidorowa z ryżem **(seler, gluten)** 250ml<br>Kotlet **rybny** z siemieniem lnianym **(gluten)** 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, surówka z kiszonej kapusty z papryką i natką pietruszki 60g<br>Kompot jabłkowy z miętą 200ml | Ciasto marchewkowe **(gluten)** – 1 kawałek |
| Czwartek | **SZWEDZKI STÓŁ**<br>Pieczywo mieszane **(gluten)** 60g**,** tłuszcz roślinny 8g, polędwica z indyka 20g, paprykarz – wyrób własny **(seler)** 20g, pomidor 15g, oliwki 5g<br>Herbata ziołowa 200ml | Krupnik z kaszy jaglanej na rosole **(seler)** 250ml<br>Rumsztyk wieprzowy **(gluten)** 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, buraki na ciepło **(gluten)** 60g<br>Woda z miętą i cytryną 200ml | Talerzyk owocowy (gruszka, mandarynka, winogrono) 150g<br>herbatniki BioAnia **(gluten)** 10g |
| Piątek | Kasza kukurydziana na mleku kokosowym 200ml<br>Pieczywo pszenne **(gluten)** 30g, tłuszcz roślinny 4g, dżem niskosłodzony 30g, ananas<br>Herbata miętowa 200ml | Zupa półkrem marchewkowo-koperkowy z ziemniakami i kawałkami pieczonego kurczaka **(gluten, seler)** 250ml<br>Pierogi z ziemniakami i soczewicą **(gluten)** 4 szt., surówka z marchewki i kalarepy 30g<br>Kompot malinowy 200ml | Pieczywo razowe **(gluten)** 30g**,** tłuszcz roślinny 4g, kiełbasa podsuszana 20g, roszponka |

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 odżywczą i kaloryczność jadłospisu oszacowano przy użyciu programu dietetycznego *Kalkulator Żywieniowy*. . ***Firma Horyzonty Smaku zastrzega sobie prawo do zmiany owoców***

Opracowano przez:

mgr Anna Sendal – dietetyk
mgr inż. Olga Będzińska- dietetyk

horyzonty smaku
catering

# JADŁOSPIS ZIMOWY

| PLACÓWKA: PRZEDSZKOLE | DIETA: Z ELIMINACJĄ GLUTENU | DATA: 10-14.12.2018 |
|---|---|---|

| DZIEŃ | Śniadanie | Obiad | Podwieczorek |
|---|---|---|---|
| Poniedziałek | Płatki jaglane na **mleku** 200ml<br>Pieczywo bezglutenowe 30g masło **(mleko)** 4g, szynka wieprzowa 20g, sałata<br><br>Herbata wieloowocowa 200ml | Zupa ogórkowa z ziemniakami **(mleko, seler)** 250ml<br>Gulasz warzywny z fasolą 130g, kasza gryczana 130g, surówka z czerwonej kapusty z marchewką z dressingiem cytrynowym 30g<br>Woda z miętą i cytryną 200ml | Koktajl truskawkowy na bazie jogurtu naturalnego **(mleko)** 150ml<br>Wafel ryżowy 2 szt. |
| Wtorek | Pieczywo bezglutenowe 60g, masło **(mleko)** 8g, parówka z szynki 1 szt. dip pomidorowy 5ml,<br>kolorowa papryka 10g<br><br>Kakao **(mleko)** 200ml | Zupa półkrem brokułowo-serowy z pieczonym ziemniakiem **(seler, mleko)** 250ml<br>Zapiekanka z makaronem kukurydzianym a la lasagne z warzywami i mięsem drobiowym oraz sosem pomidorowym 180g, miks sałat z sosem winegret i prażonym słonecznikiem **(gorczyca)** 30g<br>Kompot wieloowocowy | Pieczywo bezglutenowe 30g, dżem niskosłodzony 15g,<br>Jabłko 50g |
| Środa | Pieczywo bezglutenowe 60g 1 szt., masło **(mleko)** 8g, pasta **jajeczna** z twarogiem **(mleko)** 30g, rzodkiewka 10g, prażone nasiona słonecznika<br>Herbata owocowa 200ml | Zupa pomidorowa z ryżem **(mleko, seler)** 250ml<br>Kotlet **rybny (jaja)** 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, surówka z kiszonej kapusty z papryką i natką pietruszki 60g<br>Kompot jabłkowy z miętą 200ml | Ciasto marchewkowe **(mleko, jaja)** – 1 kawałek |
| Czwartek | **SZWEDZKI STÓŁ**<br>Pieczywo bezglutenowe 60g**,** masło **(mleko)** 8g, polędwica z indyka 20g, paprykarz – wyrób własny **(seler)** 20g, pomidor 15g, oliwki 5g<br>**Mleko** z miodem i kardamonem 200ml | Krupnik z kaszy jaglanej na rosole **(seler)** 250ml<br>Rumsztyk wieprzowy **(jaja)** 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, buraki na ciepło 60g<br>Woda z miętą i cytryną 200ml | Talerzyk owocowy (gruszka, mandarynka, winogrono) 150g<br>Herbatniki bezglutenowe 10g |
| Piątek | Płatki kukurydziane bezglutenowe na **mleku** 200ml<br>Pieczywo bezglutenowe 30g, masło **(mleko)** 4g, ser żółty **(mleko)** 20g, ogórek kiszony 15g<br>Herbata miętowa 200ml | Zupa półkrem marchewkowo-koperkowy z ziemniakami i kawałkami pieczonego kurczaka **(mleko, seler)** 250ml<br>Bezglutenowe pierogi ruskie **(mleko, jaja)** 4 szt., surówka z marchewki i kalarepy 30g<br>Kompot malinowy 200ml | Pieczywo bezglutenowe 30g**,** masło **(mleko)** 4g, kiełbasa podsuszana 20g, roszponka |

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 odżywczą i kaloryczność jadłospisu oszacowano przy użyciu programu dietetycznego *Kalkulator Żywieniowy*. . ***Firma Horyzonty Smaku zastrzega sobie prawo do zmiany owoców***

Opracowano przez:

mgr Anna Sendal – dietetyk
mgr inż. Olga Będzińska- dietetyk

horyzonty smaku
catering

# JADŁOSPIS ZIMOWY

| PLACÓWKA: PRZEDSZKOLE | DIETA: WEGETARIAŃSKA | DATA: 10-14.12.2018 |
|---|---|---|

| DZIEŃ | Śniadanie | Obiad | Podwieczorek |
|---|---|---|---|
| Poniedziałek | Kasza manna na **mleku (gluten)** 200ml<br>Pieczywo razowe **(gluten)** 30g masło **(mleko)** 4g, ser tofu **(mleko)** 20g, sałata<br><br>Herbata wieloowocowa 200ml | Zupa ogórkowa z ziemniakami **(gluten, mleko, seler)** 250ml<br>Gulasz warzywny z fasolą **(gluten)** 130g, kasza pęczak **(gluten)** 130g, surówka z czerwonej kapusty z marchewką z dressingiem cytrynowym 30g<br>Woda z miętą i cytryną 200ml | Koktajl truskawkowy na bazie jogurtu naturalnego **(mleko)** 150ml<br>Wafel ryżowy 2 szt. |
| Wtorek | Pieczywo pszenno-żytnie **(gluten)** 60g, masło **(mleko)** 8g, parówka **sojowa** 1 szt. dip pomidorowy 5ml, kolorowa papryka 10g<br><br>Kakao **(mleko)** 200ml | Zupa półkrem brokułowo-serowy z pieczonym ziemniakiem **(gluten, seler, mleko)** 250ml<br>Wegetariańska zapiekanka makaronowa a la lasagne z warzywami i mięsem drobiowym oraz sosem beszamelowym i żółtym serem **(gluten, mleko)** 180g, miks sałat z sosem winegret i prażonym słonecznikiem **(gorczyca)** 30g<br>Kompot wieloowocowy | Chałka **(mleko, gluten)** 30g, dżem niskosłodzony 15g,<br>Jabłko 50g |
| Środa | Bułka wieloziarnista **(sezam, gluten)** 1 szt., masło **(mleko)** 8g, pasta **jajeczna** z twarogiem **(mleko)** 30g, rzodkiewka 10g, prażone nasiona słonecznika<br>Herbata owocowa 200ml | Zupa pomidorowa z ryżem **(mleko, seler, gluten)** 250ml<br>Kotlet **sojowy** w panierce **(jaja, gluten)** 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, surówka z kiszonej kapusty z papryką i natką pietruszki 60g<br>Kompot jabłkowy z miętą 200ml | Ciasto marchewkowe **(mleko, jaja, gluten)** – 1 kawałek |
| Czwartek | **SZWEDZKI STÓŁ**<br>Pieczywo mieszane **(gluten)** 60g, masło **(mleko)** 8g, ser biały **(mleko)** 20g, paprykarz – wyrób własny **(seler)** 20g, pomidor 15g, oliwki 5g<br>**Mleko** z miodem i cynamonem 200ml | Krupnik z kaszy jaglanej na rosole **(seler)** 250ml<br>Kotlet z soczewicy **(jaja, gluten)** 80g, ziemniaki z koperkiem 130g, buraki na ciepło **(gluten)** 60g<br>Woda z miętą i cytryną 200ml | Talerzyk owocowy (gruszka, mandarynka, winogrono) 150g<br>biszkopty **(mleko, jaja, gluten)** 10g |
| Piątek | Płatki kukurydziane na **mleku (gluten)** 200ml<br>Pieczywo pszenne **(gluten)** 30g, masło **(mleko)** 4g, ser żółty **(mleko)** 20g, ogórek kiszony 15g<br>Herbata miętowa 200ml | Zupa półkrem marchewkowo-koperkowy z ziemniakami i kawałkami pieczonego kurczaka **(gluten, mleko, seler)** 250ml<br>Pierogi ruskie **(mleko, jaja, gluten)** 4 szt., surówka z marchewki i kalarepy 30g<br>Kompot malinowy 200ml | Pieczywo razowe **(gluten)** 30g, masło **(mleko)** 4g, dżem niskosłodzony 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 śladowe ilości wyżej wymienionych alergenów.
Jadłospis opracowany dla dzieci o zapotrzebowaniu energetycznym 1400 kcal.
Wartość odżywczą i kaloryczność jadłospisu oszacowano przy użyciu programu dietetycznego *Kalkulator Żywieniowy*. . ***Firma Horyzonty Smaku zastrzega sobie prawo do zmiany owoców***

Opracowano przez:

mgr Anna Sendal – dietetyk
mgr inż. Olga Będzińska- dietetyk