

PLACÓWKA: PRZEDSZKOLE CYNAMONOWA		DIETA: PODSTAWOWA	DATA: 01–05.12.2025r.
DZIEŃ	Śniadanie w formie bufetu szwedzkiego	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 01.12	Płatki kukurydziane na mleku (zawiera: jęczmień, mleko) 200ml Chleb mieszany (zawiera: żyto, pszenicę) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, ser żółty (zawiera: mleko) 30g, ogórek kiszony 10g, rzodkiewka 10g Herbata malinowa 200ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (zawiera: pszenicę, mleko, seler) 250ml Spaghetti z sosem bolońskim (zawiera: pszenicę) 180g, bukiet warzyw na parze (brokuł, kukurydza) 60g, woda z cytryną 200ml Owoc – jabłko 1szt.	Jogurt z musem truskawkowym (zawiera: mleko) 130/20g, wafel ryżowy 1szt.
Wtorek 02.12	Butka grahamka (zawiera: pszenicę) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, twarożek waniliowy (zawiera: mleko) 30g, powidła śliwkowe 10g, marchewka do chrupania 15g, kakao na mleku 200ml	Kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami (zawiera: pszenicę, seler) 250ml Kurczak w sosie dyniowym (zawiera: pszenicę) 130g, kasza pęczak (zawiera: jęczmień) 130g, fasolka szparagowa z sezamem (zawiera: sezam) 60g, kompot wieloowocowy (truskawka, porzeczką, śliwka) 200ml Owoc – banan 1szt.	Pudding jaglany na mleku (zawiera: mleko) z musem malinowym 130/20g
Środa 03.12	Chleb pszenny (zawiera: pszenicę) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, jajecznicą ze szczypiorkiem (zawiera: jaja) 30g, sałata 10g, pomidor 10g, mleko 200ml	Zupa pomidorowa z mini makaronem (zawiera: seler, pszenicę) 250ml Stripsy z mintaja i dorsza (zawiera: ryby, pszenicę) 60g, ziemniaki 130g, sałata z dipem czosnkowym (zawiera: mleko) 60g, kompot jabłkowy z miętą 200ml Owoc – gruszka 1szt.	Bułeczka katarzynka (zawiera: pszenicę, jaja) 1szt., czoko-wiśnia własnego wyrobu 20g, mleko 100ml
Czwartek 04.12	Chleb razowy ze słonecznikiem (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, szynka wieprzowa 15g, mozzarella (zawiera: mleko) 15g, sałata 5g, ogórek zielony 15g, kawa inka na mleku (zawiera: mleko, jęczmień, żyto) 200ml	Zupa grysikowa z natką pietruszki (zawiera: seler, pszenica) 250ml Kotlet schabowy (zawiera: jaja, pszenicę) 60g, ziemniaki 130g, surówka colesław (zawiera: mleko, jaja, gorczycę) 60g, woda z cytryną 200ml Owoc – jabłko 1szt.	Koktajl bananowy na mleku (zawiera: mleko) 150ml, kręcone chrupki kukurydziane 2szt.
Piątek 05.12	Płatki owsiane na mleku (zawiera: owies, mleko) 200ml Chleb orkiszowy (zawiera: pszenicę, żyto, pszenicę orkisz) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, szynka z kurczaka 25g, smalec z fasoli 5g, papryka 10g, rzodkiewka 10g, herbata rumiankowa 200ml	Krem jarzynowy z soczewicą i grzankami (zawiera: seler, pszenicę, żyto) 250ml Ryż z jabłkami (zawiera: mleko) 180g, polewa jogurtowo-waniliowa (zawiera: mleko) 60ml, surówka z marchewki z pestkami dyni 60g, woda z pomarańczą 200ml Owoc – mandarynka 1szt.	 MIKOŁAJKI  Pierniczki własnego wypieku (zawiera: pszenicę, mleko, jaja) 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 CYNAMONOWA		DIETA: PODSTAWOWA	DATA: 08–12.12.2025r.
DZIEŃ	Śniadanie w formie bufetu szwedzkiego	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 08.12	Musli własnej produkcji na mleku (zawiera: jęczmień, owies, pszenicę, mleko) 200ml Chleb mieszany słonecznikowy (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, szynka z indyka 20g, ser rolada ustrzycka (zawiera: mleko) 10g, ogórek zielony 15g, papryka 10g, herbata z kwiatów lipy 200ml	Zupa koperkowa z ryżem zabelana (zawiera: seler, mleko) 250ml Kotlet mielony wieprzowy (zawiera: pszenicę, jaja) 60g, ziemniaki 130g, surówka z kapusty pekińskiej (zawiera: gorczycę) 60g woda z pomarańczą 200ml Owoc – gruszka 1szt.	Shake brzoskwiniowy na mleku (zawiera: mleko) 150ml, ciastka orkiszowe z makiem (zawiera: pszenicę orkisz) 10g
Wtorek 09.12	Chleb mazowiecki (zawiera: żyto, pszenicę) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, jajecznica (zawiera: gorczycę, mleko, jaja) 30g, pestki dyni 5g, pomidor 20g Kawa zbożowa (zawiera: mleko, jęczmień, żyto) 200ml	Zupa jarzynowa z dynią i ziemniakami (zawiera: seler, pszenicę, mleko) 250ml Łazanki z białej i kiszanej kapusty z kiełbaską wieprzową (zawiera: pszenicę) 180g, surówka z buraczków 60g, kompot jabłkowy 200ml Owoc – mandarynka 1szt.	Pieczewo chrupkie razowe (zawiera: pszenicę, żyto) z kremem a'la nutella (zawiera: mleko, orzechy arachidowe) 2szt./20g, mleko 100ml
Środa 10.12	Bułka kajzerka (zawiera: pszenicę) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, parówki z szynki (powyżej 95% mięsa) 1szt., ketchup własnej produkcji 30g, marchew do chrupania 20g, kakao (zawiera: mleko) 200ml	Krupnik jęczmienny z natką pietruszki (zawiera: jęczmień, seler) 250ml Mini filety z dorsza w cieście (zawiera: ryby, pszenicę, jaja) 60g, ziemniaki 130g, mini marchewki 60g, woda z cytryną 200ml Owoc – banan 1szt.	Jogurt z musem truskawkowym (zawiera: mleko) 120/30g, pestki dyni 10g
Czwartek 11.12	Chleb mieszany (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, serek ze szczypiorkiem (zawiera: mleko) 15g, serek z papryką (zawiera: mleko) 15g, rzodkiewka 15g, sałata 5g, mleko 200ml	Rosół z makronem (zawiera: seler, pszenicę) 250ml Potrawka z indyka (zawiera: pszenicę) 130g, kasza gryczana 130g, sałata lodowa z winogret i ziarnami słonecznika (zawiera: gorczycę) 60g, kompot śliwkowo - jabłkowy 200ml Owoc – jabłko 1szt.	Budyń waniliowy (zawiera: mleko, pszenicę) 150ml
Piątek 12.12	Kuskus na mleku (zawiera: mleko, pszenicę) 200ml Chleb mieszany wieloziarnisty (zawiera: pszenicę, żyto, sezam, jęczmień, owies) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, szynka wieprzowa 20g, pasta z soczewicy 10g, ogórek kiszony 10g, biała rzodkiew 10g, herbata miętowa 200ml	Barszcz biały z jajkiem i ziemniakami (zawiera: mleko, pszenicę, żyto, seler) 250ml Naleśniki z serem/konfiturą owocową (zawiera: mleko, pszenicę, jaja) 2szt., polewa jogurtowo – truskawkowa (zawiera: mleko) 50ml, surówka z marchewki z pestkami dyni 60g, woda z cytryną 200ml Owoc – pomarańcza 100g	Snacki popcornowe naturalne 35g

PLACÓWKA: PRZEDSZKOLE CYNAMONOWA		DIETA: PODSTAWOWA	DATA: 15 – 19.12.2025r.
DZIEŃ	Śniadanie w formie bufetu szwedzkiego	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 15.12	Kasza kukurydziana na mleku (zawiera: mleko) 200ml Chleb mieszany (zawiera: pszenicę) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, szynka z kurczaka 20g, papryka 10g, ogórek zielony 10g Herbata rumiankowa 200ml	Zupa brokułowa z ziemniakami (zawiera: pszenicę, mleko, seler) 250ml Penne z sosem neapolitańskim z mozzarellą (zawiera: pszenicę, mleko) 180g, surówka z białej kapusty 60g, woda z cytryną 200ml Owoc – mandarynka 1szt.	Kefir malinowy (zawiera: mleko) 150ml, bio herbatniki bez cukru (zawiera: pszenicę) 15g
Wtorek 16.12	Chleb mazowiecki (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, twarożek ze szczypiorkiem (zawiera: mleko) 20g, szynka wieprzowa 10g, pomidor 10g, kalarepka 10g, mleko 200ml	Rosół z zacierkami jajecznymi (zawiera: seler, pszenicę, jaja) 250ml Udko pieczone z kurczaka 1szt., ziemniaki 130g, mini marchewki na parze 60g, kompot wieloowocowy (truskawka, porzeczka, śliwka) 200ml Owoc – jabłko 1szt.	Rogal maślany (zawiera: pszenicę, mleko) 30g, powidła śliwkowe 10g, kakao (zawiera: mleko) 120ml
Środa 17.12	Chleb mieszany wieloziarnisty (zawiera: pszenicę, żyto, sezam, owies, jęczmień) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, jajko na twardo 30g, papryka 10g, rzodkiewka 20g, kawa zbożowa na mleku (zawiera: mleko, jęczmień, żyto) 200ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami (zawiera: seler, mleko, pszenicę) 250ml Kurczak po meksykańsku (zawiera: pszenicę) 130g, ryż paraboliczny 130g, kapusta pekińska z dresingiem cytrynowym 60g Kompot cytrusowy z melisą 200ml Owoc – gruszka 1szt.	Serek porzeczkowy własnego wyrobu (zawiera: mleko) 50g, maca (zawiera: pszenicę) 1szt.
Czwartek 18.12	Bułka kajzerka (zawiera: pszenicę) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, mozzarella (zawiera: mleko) 20g, hummus (zawiera: sezam) 10g, ogórek zielony 15g, sałata 5g, kakao (zawiera: mleko) 200ml	Zupa grysikowa z natką pietruszki (zawiera: seler, pszenicę) 250ml Kluski ziemniaczane z mięsem (zawiera: gorczycę, soję) 4szt., sałatka szwedzka z ogórka kiszzonego z cebulką (zawiera: gorczycę) 60g Kompot cytrusowy z imbirem 200ml Owoc – banan 1szt.	Koktajl truskawkowy na jogurcie (zawiera: mleko) 150ml, biszkopty bez cukru (zawiera: pszenicę, mleko, jaja) 15g
Piątek 19.12	Kasza manna na mleku (zawiera: pszenicę, mleko) 200ml Chleb graham (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, schab pieczony – wyrób własny (zawiera: pszenicę, jaja) 30g, ogórek kiszony 10g, papryka 10g, herbata malinowa 200ml	 Wigilijny barszcz czerwony z makaronem (zawiera: seler, pszenicę) 250ml Kotlety z morskica (zawiera: rybę, pszenicę, jaja) w warzywach po grecku (zawiera: seler) 60/60g, ziemniaki 130g, wigilijny kompot z suszonych jabłek 200ml Owoc – pomarańcza 100g 	Ciasto korzenne z orzechami włoskimi (zawiera: mleko, jaja, pszenicę, orzechy) ok. 50g

PLACÓWKA: PRZEDSZKOLE CYNAMONOWA		DIETA: PODSTAWOWA	DATA: 22 – 24.12.2025r.
DZIEŃ	Śniadanie w formie bufetu szwedzkiego	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 22.12	Płatki kukurydziane na mleku (zawiera: mleko, jęczmień) 200ml Chleb mieszany (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, szynka z kurczaka 30g, pomidor 20g Herbata malinowa 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem (zawiera: seler, mleko) 250ml Gulasz z szynki wieprzowej (zawiera: pszenicę) 130g, ziemniaki 130g, surówka z kiszonej kapusty 60g, kompot cytrusowy z miętą 200ml Owoc – jabłko 1szt.	Bio batonik orkiszowo – owsiany (zawiera: pszenicę orkisz, owies, mleko) 1szt.
Wtorek 23.12	Chleb graham (zawiera: pszenicę) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, pasta z jaj (zawiera: jaja, gorczycę, mleko) 30g, ogórek zielony 10g, rzodkiewka 10g, mleko 200ml	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami (zawiera: seler, mleko, pszenicę) 250ml Makaron z serem (zawiera: pszenicę, mleko) 180g, polewa jogurtowo – truskawkowa (zawiera: mleko) 50g, surówka z marchewki i jabłka 60g Kompot wieloowocowy (truskawka, porzeczka, śliwka) 200ml Owoc – banan 1szt.	Kisiel wiśniowy 150ml, kakaowe ciasteczka orkiszowe (zawiera: pszenicę orkisz) 10g
Środa 24.12	PRZERWA ŚWIĄTECZNA		
Czwartek 25.12			
Piątek 26.12			

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. Jadalospis 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 CYNAMONOWA		DIETA: PODSTAWOWA	DATA: 29 – 31.12.2025r.
DZIEŃ	Śniadanie w formie bufetu szwedzkiego	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 29.12	Jaglanka na mleku (zawiera: mleko) 200ml Chleb mieszany (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, ser biały w kawałku (zawiera: mleko) 20g, dżem niskosłodzony truskawkowy 10g, ogórek zielony 15g, herbata malinowa 200ml	Żurek z jajkiem i ziemniakami (zawiera: seler, mleko, pszenicę, żyto) 250ml Pampuchy drożdżowe (zawiera: pszenicę, jaja) 2szt., polewa jogurtowo – porzeczkowa (zawiera: mleko) 50g, surówka z marchewki ze słonecznikiem 60g, woda z cytryną 200ml Owoc – jabłko 1szt.	Bio herbatniki (zawiera: pszenicę) 20g, jogurt pitny (zawiera: mleko) 100ml
Wtorek 30.12	Chleb mazowiecki (zawiera: żyto, pszenicę) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, szynka z indyka 30g, sałata 5, pomidor 20g, kakao (zawiera: mleko) 200ml	Zupa cukiniowa z pomidorami i ziemniakami (zawiera: pszenicę, seler) 250ml Zapiekanka makaronowa z kurczakiem i warzywami (zawiera: pszenicę, mleko) 180g, surówka z białej kapusty 60g, woda z pomarańczą 200ml Owoc – gruszka 1szt.	Bananowe chrupki kukurydziane 15g, sok pomarańczowy 100ml
Środa 31.12	Bułka kajzerka (zawiera: żyto, pszenicę) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, jajecznicza (zawiera: jaja) 30g, ogórek zielony 20g, kawa inka (zawiera: mleko) 200ml	Krem z białych warzyw z grzankami (zawiera: seler, mleko, pszenicę, żyto) 250ml Kotlet pożarski (zawiera: pszenicę, jaja) 60g, ziemniaki 130g, marchewka z groszkiem (zawiera: pszenicę) 60g, woda z cytryną 200ml Owoc – mandarynka 1szt.	Galaretki jogurtowo - truskawkowe (zawiera: mleko) 150g