

PLACÓWKA: PRZEDSZKOLE CYNAMONOWA		DIETA: PODSTAWOWA	DATA: 01 – 04.04.2025r.
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 31.03	Płatki kukurydziane na mleku (zawiera: mleko) 200ml Chleb mieszany (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, ser gouda (zawiera: mleko) 25g, ogórek zielony 15g, sałata 5g Herbata z lipy 200ml	Zupa pomidorowa z kaszą jaglaną (zawiera: seler) 250ml Kotlet mielony (zawiera: pszenicę, jaja) 60g, ziemniaki 130g, bukiet warzyw na parze (kalafior, groszek, mini marchew) 60g, kompot cytrusowy z miętą 200ml Owoc – mandarynka 1szt.	Jogurt naturalny z żurawiną i słonecznikiem (zawiera: mleko) 130/20g
Wtorek 01.04	Butka grahamka (zawiera: pszenicę) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, jajecznicza (zawiera: jaja) 30g, ogórek kiszony 10g, rzodkiewka 10g, mleko 200ml	Zupa brokułowa z ziemniakami (zawiera: pszenicę, mleko, seler) 250ml Kurczak słodko-kwaśny 130g, ryż paraboliczny 130g, surówka z kapusty pekińskiej z ziarnami słonecznika i wiórkami białej rzodkwi (zawiera: gorczycę) 60g, kompot cytrusowy z melisą 200ml Owoc – jabłko 1szt	Maślanka brzoskwiniowa (zawiera: mleko) 150ml, bio herbatniki (zawiera: pszenicę) 20g
Środa 02.04	STÓŁ SZWEDZKI Chleb pszenny (zawiera: pszenicę) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, mozzarella (zawiera: mleko) 30g, szynka wieprzowa 10g, pomidor 20g Kakao (zawiera: mleko) 200ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki (zawiera: seler, pszenicę) 250ml Pałki pieczone z kurczaka 1szt., ziemniaki 130g, sałatka z buraczków z jabłkiem 60g, kompot wieloowocowy (truskawka, jabłko, śliwka) 200ml Owoc – gruszka 1szt.	Pełnoziarniste ciasteczka własnego wypieku (zawiera: pszenicę, jaja, mleko) 1szt., mleko bananowe (zawiera: mleko) 150ml,
Czwartek 03.04	STÓŁ SZWEDZKI Chleb mazowiecki (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, kurczak gotowany – wyrób własny 20g, pasta dyniowa z fetą (zawiera: mleko) 15g, rzodkiewka 10g, ogórek zielony 10g, kawa zbożowa na mleku (zawiera: mleko, jęczmień, żyto) 200ml	Krupnik z kaszy wiejskiej z natką pietruszki (zawiera: seler, jęczmień) 250ml Burger z morskczuka w płatkach kukurydzianych (zawiera: pszenicę, ryby, jaja, jęczmień) 60g, ziemniaki 130g, sałata lodowa z dipem szczypiorkowym (zawiera: mleko) 60g, kompot jabłkowo-gruszkowy 200ml Owoc – banan 1szt.	Bułeczka katarzynka (zawiera: pszenicę, jaja) z serkiem waniliowym (zawiera: mleko) 30/20g, kakao (zawiera: mleko) 100ml
Piątek 04.04	Płatki owsiane na mleku (zawiera: mleko, owies) 200ml Chleb mieszany wieloziarnisty (zawiera: pszenicę, żyto, jęczmień, owies, sezam) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, szynka z indyka 25g, sałata 10g, pomidor 10g Herbata z dzikiej róży 200ml	Barszcz ukraiński z białą fasolą, ziemniakami i majerankiem (zawiera: seler, pszenicę, mleko) 250ml Pampuchy drożdżowe (zawiera: pszenicę, mleko, jaja) 2szt., polewa jogurtowo – truskawkowa (zawiera: mleko) 60g, surówka z marchewki z pestkami dyni 60g, kompot cytrusowy z pomarańczą 200ml Owoc – jabłko 1szt.	Snacki popkornowe 35g

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 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: 07 – 11.04.2024S.
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 07.04	Kuskus na mleku (zawiera: pszenicę, mleko) 200ml Chleb mieszany (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, ser biały w kawałku (zawiera: mleku) 25g, dżem truskawkowy niskosłodzony 10g, kalarepka 10g, herbata malinowa 200ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami (zawiera: seler, mleko, pszenicę) 250ml Gulasz wieprzowy z majerankiem (zawiera: pszenicę) 130g, kasza jęczmienna (zawiera: jęczmień) 130g, surówka z białej kapusty z porem i jabłkiem 60g, kompot cytrusowy z miętą 200ml Owoc – mandarynka 1szt.	Chałka (zawiera: pszenicę, jaja) z czoko-śliwką 40g/15g, mleko 100ml
Wtorek 08.04	<u>STÓŁ SZWEDZKI</u> Chleb wiejski (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, ser ementaler (zawiera: mleko) 15g, pasta jajeczna (zawiera: jaja, gorczyca) 15g, ogórek zielony 10g, rzodkiewka 10g, mleko 200ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (zawiera: seler, mleko, pszenica) 250ml Łazanki z białą i kiszoną kapustą oraz kawałkami indyka (zawiera: pszenicę) 180g, buraki pieczone 60g, kompot jabłkowy 200ml Owoc – jabłko 1szt.	Ciasto marchewkowe własnego wypieku (zawiera: pszenica, jaj, mleko) ok.50g
Środa 09.04	Bułka kajzerka (zawiera: pszenicę, żyto) 60g, masło (zawiera: mleko) 8g, szynka wieprzowa 30g, ogórek kiszony 10g, pomidor 10g, kakao (zawiera: mleko) 200ml	Rosół z zacierką jajeczną (zawiera: seler, pszenica, jaja) 250ml Kotlet schabowy (zawiera: pszenicę, jaja) 60g, ziemniaki 130g, kolorowa fasolka szparagowa 60g, kompot truskawkowy 200ml Owoc – banan 1szt.	Lekki twarożek truskawkowy (zawiera: mleko) 100g, pieczywo chrupkie razowe (zawiera: pszenica, żyto) 2szt.
Czwartek 10.04	<u>STÓŁ SZWEDZKI</u> Chleb razowy ze słonecznikiem (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, pieczona pierś z kurczaka – wyrób własny 25g, pesto słonecznikowe z suszonymi pomidorami 5g, papryka 10g, marchewka do chrupania 10g, kawa inka (zawiera: jęczmień, żyto, mleko) 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem (zawiera: seler, mleko) 250ml Stripsy z mintaja i dorsza (zawiera: pszenicę, ryby) 60g, ziemniaki 130g, wiosenna sałatka z sałaty lodowej, rzodkiewki i ogórka zielonego (zawiera: mleko) 60g, kompot wieloowocowy (truskawka, porzeczka, śliwka) 200ml Owoc – gruszka 1szt.	Budyń śmietankowy z musem malinowym (zawiera: mleko) 150/20g
Piątek 11.04	Musli (wyrób własny) na mleku (zawiera: jęczmień, owies, mleko) 200ml Chleb graham (zawiera: pszenicę) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, szynka drobiowa 25g, sałata 10g, ogórek zielony 10g, herbata miętowa 200ml	Krem z zielonych warzyw z grzankami (zawiera: seler, pszenicę, żyto, mleko) 250ml Pierogi ruskie (zawiera: pszenica, mleko) 4szt., surówka z kiszonej kapusty z marchewką 60g, kompot cytrusowy z melisą 200ml Owoc – cząstki pomarańczy 100g	Sałatka owocowa z jogurtem (zawiera: mleko) 150g

PLACÓWKA: PRZEDSZKOLE CYNAMONOWA		DIETA: PODSTAWOWA	DATA: 14 – 18.04.2025r.
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 14.04	Kasza manna na mleku (zawiera: mleko, pszenicę) 200ml Chleb mieszany słonecznikowy (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, mozzarella (zawiera: mleko) 25g, pomidor 15g, sałata 10g, herbata malinowa 200ml	Zupa kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami (zawiera: seler, pszenicę) 250ml Spaghetti bolognese z szynki wieprzowej (zawiera: pszenicę) 180g, ogórek kiszony 60g, kompot cytrusowy z melisą 200ml Owoc – jabłko 1szt.	Kefir bananowy (zawiera: mleko) 150g, biszkopty bez cukru (zawiera: pszenicę, jaja, mleko) 20g
Wtorek 15.04	<u>STÓŁ SZWEDZKI</u> Chleb mazowiecki (zawiera: pszenicę, żyto, owies, sezam, jęczmień) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, twaróg z koperkiem i czosnkiem (zawiera: mleko) 15g, twaróg paprykowy (zawiera: mleko) 15g, rzodkiewka 10g, kalarepka 10g, mleko 200ml	Zupa neapolitańska (serowa) z makaronem (zawiera: seler, pszenicę, mleko) 250ml Nugetssy z piersi kurczaka w panierce z płatków kukurydzianych (zawiera: pszenicę, jaja, jęczmień) 60g, ziemniaki 130g, kalafior z bułką tartą (zawiera: pszenicę) 60g, kompot jabłkowo - wiśniowy 200ml Owoc – gruszka 1szt.	Koktajl mango (zawiera: mleko) 150g, bio ciasteczka orkiszowe bez cukru (zawiera: pszenicę orkisz) 15g
Środa 16.04	Bułka wieloziarnista (zawiera: pszenicę, żyto, owies) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, parówki z szynki (powyżej 95% mięsa) 1szt., ketchup własnej produkcji 15g, ogórek kiszony 15g, kawa zbożowa (zawiera: jęczmień, żyto, mleko) 200ml	Krem z dyni z grzankami (zawiera: seler, pszenicę, żyto, mleko) 250ml Kotleciki z mintaja ze szczypiorkiem (zawiera: pszenicę, ryby, jaja) 60g, ziemniaki 130g, warzywa po grecku (zawiera: seler) 60g, kompot wieloowocowy (truskawka, porzeczka, śliwka) 200ml Owoc – banan 1szt.	Pieczona owsianka z jabłkiem (zawiera: owies, mleko) 120g, kakao (zawiera: mleko) 100ml
Czwartek 17.04	<u>WIELKANOCNY STÓŁ SZWEDZKI</u> Chleb żytni razowy (zawiera: żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, indyk pieczony – wyrób własny 25g, ćwikła 5g, sałata 10g, ogórek zielony 10g, kakao na mleku (zawiera: mleko) 200ml	Barszcz biały z jajkiem i ziemniakami (zawiera: pszenicę, żyto, seler, mleko, jaja) 250ml Potrawka drobiowa (zawiera: pszenicę) 130g, ryż paraboliczny 130g, surówka colesław z czerwonej kapusty (zawiera: mleko, gorczycę, jaja) 60g, kompot cytrusowy z miętą 200ml Owoc – cząstki pomarańczy 100g	<u>Wielkanocna babka</u> (zawiera: pszenicę, jaja, mleko) 50g, mleko truskawkowe (zawiera: mleko) 100ml
Piątek 18.04	Jaglanka na mleku (zawiera: mleko) 200ml Chleb mieszany (zawiera: żyto, pszenicę) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, jajecznicza (zawiera: jaja) 30g, pomidor 20g Herbata ziołowa 200ml	Krupnik z trzech kasz (pęczak, gryczana biała, wiejska) (zawiera: seler, jęczmień) 250ml Knedle z truskawkami (zawiera: pszenicę, jaja) 4szt., polewa jogurtowo-waniliowa (zawiera: mleko) 50ml, surówka z marchewki z rodzynkami 30g, kompot wieloowocowy (truskawka, porzeczka, gruszka) 200ml Owoc – mandarynka 1szt.	Kisiel cytrynowy z tartym jabłkiem 150g, chrupki kukurydziane 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 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: 22 – 25.04.2025r.
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
WIELKANOC			
Wtorek 22.04	Płatki kukurydziane na mleku (zawiera: mleko, jęczmień) 200ml Chleb mieszany (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, szynka wieprzowa 25g, ogórek kiszony 10g, kalarepka 10g, herbata roibos 200ml	Zupa grochowa z ziemniakami (zawiera: seler) 250ml Penne z sosem neapolitańskim z mozzarellą (zawiera: pszenicę, mleko) 180g, kalafior na parze 60g, kompot cytrusowy z miętą 200ml Owoc – jabłko 1szt.	Bio batonik orkiszowo - owsiany (zawiera: mleko, owies, pszenicę orkisz) 1szt.
Środa 23.04	Butka grahamka (zawiera: pszenicę) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, jajko ze szczypiorkiem 30g, sałata 10g, rzodkiewka 10g, kakao (zawiera: mleko) 200ml	Krupnik ryżowy z natką pietruszki (zawiera: seler) 250ml Kotlet mielony (zawiera: pszenicę, jaja) 60g, ziemniaki 130g, marchewka z gorskiem (zawiera: pszenicę) 60g, kompot cytrusowy z melisą 200ml Owoc – banan 1szt.	Pudding kakaowy z kaszy manny (zawiera: mleko) 120g bio herbatniki (zawiera: pszenicę) 15g
Czwartek 24.04	STÓŁ SZWEDZKI Chleb mazowiecki (zawiera: żyto, pszenicę) i razowy ze słonecznikiem (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, ser żółty (zawiera: mleko) 25g, smalec z fasoli 5g, pomidor 10g, ogórek zielony 10g, kawa inka (zawiera: mleko, jęczmień, żyto) 200ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (zawiera: seler, pszenicę, mleko) 250ml Bitka drobiowa (zawiera: pszenicę) w sosie pomidorowym (zawiera: pszenicę) 60/60g, kasza pęczak (zawiera: jęczmień) 130g, sałata lodowa z winegret i słonecznikiem (zawiera: gorczycę) 60g, kompot jabłkowy 200ml Owoc – arbuz 100g	Rogal maślany (zawiera: pszenicę, jaja) z dżemem truskawkowym niskosłodzonym ½ szt./20g, mleko 100ml
Piątek 25.04	Płatki jęczmienne na mleku (zawiera: mleko, jęczmień) 200ml Chleb wieloziarnisty (zawiera: pszenicę, żyto, jęczmień, owies, sezam) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, schab pieczony 25g, ogórek kiszony 10g, paparyka 10g, herbata malinowa 200ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki (zawiera: seler, pszenicę) 250ml Stripsy z mintaja w panierce (zawiera: ryby, pszenicę) 60g, ziemniaki 130g, bukiet warzyw na parze (kalafior, mini marchewki, fasolka) z oliwą 60g, kompot wielowocowy (truskawka, porzeczka, jabłko) 200ml Owoc – jabłko 1szt.	Pizzerki własnego wypieku (zawiera: pszenicę, jaja, mleko) ok. 150g

PLACÓWKA: PRZEDSZKOLE CYNAMONOWA		DIETA: PODSTAWOWA	DATA: 28 – 30.04.2025r.
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
poniedziałek 28.04	Kasza kukurydziana na mleku (zawiera: mleko) 200ml Chleb mieszany (zawiera: żyto, pszenicę) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, szynka drobiowa 20g, ogórek zielony 15g, herbata rumiankowa 200ml	Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami (zawiera: pszenicę, seler) 250ml Makaron z serem (zawiera: pszenicę, mleko) 180g, polewa jogurtowo - truskawkowa (zawiera: mleko) 60g, surówka z marchewki i anansa 60g, kompot cytrusowy z melisą 200ml Owoc – jabłko 1szt.	Kisiel truskawkowy 150g, kręcona pałeczka kukurydziana 1szt.
Wtorek 29.04	Bułka kajzerka(zawiera: pszenicę) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, twarożek ze szczypiorkiem (zawiera: mleko) 30g, pomidor 20g, kakao na mleku (zawiera: mleko) 200ml	Krem z białych warzyw z grzankami (zawiera: seler, mleko, pszenicę, żyto) 250ml Udko pieczone z kurczaka 1szt., ziemniaki 130g, mizeria (zawiera: mleko) 60g, kompot jabłkowy 200ml Owoc – nektarynka 1szt.	Muffinki waniliowe własnego wypieku (zawiera: pszenicę, jaja, mleko) 1szt., mleko 100ml
Środa 30.04	<u>STÓŁ SZWEDZKI</u> Chleb mieszany słonecznikowy(zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, pasta z jaj z żółtym serem (zawiera: jaja, gorczycę, mleko) 15g, pieczony kurczak z warzywami - własnego wyrobu 15g, sałata 5g, rzodkiewka 15g, mleko 200ml	Zupa grysikowa z koperkiem (zawiera: pszenicę, seler) 250ml Gołąbki hiszpańskie z mięsem bez zawijania 60g, sos pomidorowy (zawiera: pszenicę) 60g, ziemniaki 130g, zielona fasolka szparagowa 30g, kompot cytrusowy z miętą 200ml Owoc – arbuz 100g	Sałatka owocowa na jogurcie (zawiera: mleko) 120g, wafel ryżowy 1szt.