



PLACÓWKA: <b>PRZEDSZKOLE CYNAMONOWA</b>		DIETA: <b>PODSTAWOWA</b>	DATA: <b>01 – 03.04.2026r.</b>
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Środa 01.04	<b>STÓŁ SZWEDZKI</b> Chleb pszenny (zawiera: <b>pszenicę</b> ) 50g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 8g, mozzarella (zawiera: <b>mleko</b> ) 30g, szynka wieprzowa 10g, pomidor 20g Kakao (zawiera: <b>mleko</b> ) 200ml	Rosół z zacierką i natką pietruszki (zawiera: <b>seler, pszenicę, jaja</b> ) 250ml Fileciki z miruny w cieście (zawiera: <b>pszenicę, ryby</b> ) 60g, ziemniaki 130g, surówka z kiszanej kapusty 60g, woda z cytryną 200ml <b>Owoc – banan 1szt.</b>	Galaretki owocowe 150g
Czwartek 02.04	<b>WIELKANOCNY STÓŁ SZWEDZKI</b> Chleb mazowiecki (zawiera: <b>pszenicę, żyto</b> ) 60g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 8g, jajko na twardo 20g, ćwikła z chrzanem 15g, ogórek zielony 15g, kawa zbożowa na mleku (zawiera: <b>mleko, jęczmień, żyto</b> ) 200ml	Żurek z kiełbaską wieprzową i kromką chleba razowego (zawiera: <b>pszenicę, mleko, żyto, seler</b> ) 250ml/30g Pałki pieczone z kurczaka 1szt., ziemniaki 130g, sałata lodowa z dipem szczypiorkowym (zawiera: <b>mleko</b> ) 60g, kompot wieloowocowy (truskawka, jabłko, śliwka) 200ml <b>Owoc – gruszka 1szt.</b>	<b>Babeczki wielkanocne</b> własnego wypieku (zawiera: <b>pszenicę, jaja</b> ) ok. 1szt., mleko bananowe (zawiera: <b>mleko</b> ) 120ml
Piątek 03.04	Płatki owsiane na mleku (zawiera: <b>mleko, owies</b> ) 200ml Chleb mieszany wieloziarnisty (zawiera: <b>pszenicę, żyto, jęczmień, owies, sezam</b> ) 50g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 8g, szynka z indyka 25g, sałata 10g, pomidor 10g Herbata z dzikiej róży 200ml	Barszcz ukraiński z białą fasolą, ziemniakami i majerankiem (zawiera: <b>seler, pszenicę, mleko</b> ) 250ml Pampuchy drożdżowe (zawiera: <b>pszenicę, mleko, jaja</b> ) 2szt., polewa jogurtowo – truskawkowa (zawiera: <b>mleko</b> ) 60g, surówka z marchewki z pestkami dyni 60g, woda z pomarańczą 200ml <b>Owoc – jabłko 1szt.</b>	Snacki popkornowe 35g



PLACÓWKA: <b>PRZEDSZKOLE CYNAMONOWA</b>		DIETA: <b>PODSTAWOWA</b>	DATA: <b>07 – 10.04.2026.</b>
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 06.04	<b>WIELKANOC</b>		
Wtorek 07.04	Chleb mieszany (zawiera: <b>pszenicę, żyto</b> ) 50g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 8g, ser biały w kawałku (zawiera: <b>mleku</b> ) 25g, dżem truskawkowy niskosłodzony 10g, kalarepka 10g, herbata malinowa 200ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami (zawiera: <b>seler, mleko, pszenicę</b> ) 250ml Gulasz wieprzowy (zawiera: <b>pszenicę</b> ) 130g, kasza jęczmienna (zawiera: <b>jęczmień</b> ) 130g, surówka z białej kapusty z porem (zawiera: <b>mleko</b> ) 60g, woda z cytryną 200ml <b>Owoc – jabłko 1szt.</b>	Jogurt z wiśniami (zawiera: <b>mleko</b> ) 120g, bananowe chrupki kukurydziane 1szt.
Środa 08.04	Bułka kajzerka (zawiera: <b>pszenicę, żyto</b> ) 50g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 8g, ser żółty (zawiera: <b>mleko</b> ) 30g, ogórek kiszony 10g, pomidor 10g, kakao (zawiera: <b>mleko</b> ) 200ml	Rosół z zacierką jajeczną (zawiera: <b>seler, pszenica, jaja</b> ) 250ml Kotlet schabowy (zawiera: <b>pszenicę, jaja</b> ) 60g, ziemniaki 130g, kolorowa fasolka szparagowa z bułką tartą (zawiera: <b>pszenicę</b> ) 60g, kompot truskawkowy 200ml <b>Owoc – banan 1szt.</b>	Chałka (zawiera: <b>pszenicę, jaja</b> ) z powidłami 40/15g, <b>mleko</b> 100ml
Czwartek 09.04	<b>STÓŁ SZWEDZKI</b> Chleb razowy ze słonecznikiem (zawiera: <b>pszenicę, żyto</b> ) 50g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 8g, pieczona pierś z kurczaka – wyrób własny 25g, pesto słonecznikowe z suszonymi pomidorami 5g, papryka 10g, marchewka do chrupania 10g, kawa inka (zawiera: <b>jęczmień, żyto, mleko</b> ) 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem (zawiera: <b>seler, mleko</b> ) 250ml Stripsy z mintaja i dorsza (zawiera: <b>pszenicę, ryby</b> ) 60g, ziemniaki 130g, wiosenna sałatka z sałaty lodowej, rzodkiewki i ogórka zielonego (zawiera: <b>mleko</b> ) 60g, kompot wieloowocowy (truskawka, porzeczka, śliwka) 200ml <b>Owoc – gruszka 1szt.</b>	Budyń śmietankowy z musem truskawkowym (zawiera: <b>mleko</b> ) 150/20g
Piątek 10.04	Musli (wyrób własny) na mleku (zawiera: <b>jęczmień, owies, mleko</b> ) 200ml Chleb graham (zawiera: <b>pszenicę</b> ) 50g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 8g, szynka drobiowa 25g, sałata 10g, ogórek zielony 10g, herbata miętowa 200ml	Krem porowo - jarzynowy z grzankami (zawiera: <b>seler, pszenicę, żyto, mleko</b> ) 250ml Pierogi ruskie (zawiera: <b>pszenica, mleko</b> ) 4szt., surówka z kiszonej kapusty z marchewką 60g, woda z cytryną 200ml <b>Owoc – cząstki pomarańczy 100g</b>	Kisiel z owocami leśnymi (maliny, jagody) 180g Wafel gofrowe bez cukru (zawiera: <b>pszenicę</b> ) 2szt.



PLACÓWKA: <b>PRZEDSZKOLE CYNAMONOWA</b>		DIETA: <b>PODSTAWOWA</b>	DATA: <b>13 – 17.04.2026r.</b>
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 13.04	Kasza manna na mleku (zawiera: <b>mleko, pszenicę</b> ) 200ml Chleb mieszany słonecznikowy (zawiera: <b>pszenicę, żyto</b> ) 50g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 8g, mozzarella (zawiera: <b>mleko</b> ) 25g, pomidor 15g, sałata 10g, herbata malinowa 200ml	Zupa kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami (zawiera: <b>seler, pszenicę</b> ) 250ml Spaghetti bolognese z szynki wieprzowej (zawiera: <b>pszenicę</b> ) 180g, ogórek kiszony 60g, woda z cytryną 200ml <b>Owoc – jabłko 1szt.</b>	Kefir bananowy (zawiera: <b>mleko</b> ) 150g, biszkopty bez cukru (zawiera: <b>pszenicę, jaja, mleko</b> ) 20g
Wtorek 14.04	<b>STÓŁ SZWEDZKI</b> Chleb mazowiecki (zawiera: <b>pszenicę, żyto, owies, sezam, jęczmień</b> ) 50g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 8g, twaróg z naturalny (zawiera: <b>mleko</b> ) 15g, twaróg paprykowy (zawiera: <b>mleko</b> ) 15g, rzodkiewka 10g, kalarepka 10g, <b>mleko</b> 200ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej (zawiera: <b>seler, jęczmień</b> ) 250ml Gyros drobiowy 50g, dip czosnkowy (zawiera: <b>mleko, jaja, gorczycę</b> ) 30g, ziemniaki pieczone 130g, sałata lodowa z wiórkami marchewki i słonecznikiem 60g, kompot jabłkowo - wiśniowy 200ml <b>Owoc – gruszka 1szt.</b>	Koktajl mango (zawiera: <b>mleko</b> ) 150g, bio herbatniki bez cukru (zawiera: <b>pszenicę, jaja</b> ) 15g
Środa 15.04	Bułka wieloziarnista (zawiera: <b>pszenicę, żyto, owies</b> ) 50g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 8g, parówki z szynki (powyżej 95% mięsa) 1szt., ketchup własnej produkcji 15g, ogórek kiszony 15g, kawa zbożowa (zawiera: <b>jęczmień, żyto, mleko</b> ) 200ml	Krem z dyni z grzankami (zawiera: <b>seler, pszenicę, żyto, mleko</b> ) 250ml Kotleciki z mintaja ze szczypiorkiem (zawiera: <b>pszenicę, ryby, jaja</b> ) 60g, ziemniaki 130g, warzywa po grecku (zawiera: <b>seler</b> ) 60g, kompot wieloowocowy (truskawka, porzeczka, śliwka) 200ml <b>Owoc – banan 1szt.</b>	Pieczona owsianka z jabłkiem (zawiera: <b>owies, mleko</b> ) 120g, kakao (zawiera: <b>mleko</b> ) 100ml
Czwartek 16.04	<b>STÓŁ SZWEDZKI</b> Chleb żytni razowy (zawiera: <b>żyto</b> ) 50g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 8g, indyk pieczony – wyrób własny 25g, pasta z soczewicy 5g, sałata 10g, ogórek zielony 10g, kakao na mleku (zawiera: <b>mleko</b> ) 200ml	Barszcz biały z jajkiem i ziemniakami (zawiera: <b>pszenicę, żyto, seler, mleko, jaja</b> ) 250ml Potrawka drobiowa (zawiera: <b>pszenicę</b> ) 130g, ryż paraboliczny 130g, surówka colesław z czerwonej kapusty (zawiera: <b>mleko, gorczycę, jaja</b> ) 60g, woda z cytryną 200ml <b>Owoc – cząstki pomarańczy 100g</b>	Ciasto marchewkowe z żurawiną własnego wypieku (zawiera: <b>pszenicę, jaja, mleko</b> ) 50g, <b>mleko</b> 100ml
Piątek 17.04	Jaglanka na mleku (zawiera: <b>mleko</b> ) 200ml Chleb mieszany (zawiera: <b>żyto, pszenicę</b> ) 50g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 8g, jajecznicza (zawiera: <b>jaja</b> ) 30g, pomidor 20g Herbata ziołowa 200ml	Zupa jarzynowa z cukinią (zawiera: <b>seler, pszenicę, mleko</b> ) 250ml Naleśniki z serem (zawiera: <b>pszenicę, mleko, jaja</b> ) 2szt., polewa jogurtowo-truskawkowa (zawiera: <b>mleko</b> ) 50ml, surówka z marchewki z rodzynkami 60g, woda z pomarańczą 200ml <b>Owoc – sałatka owocowa 100g</b>	Pizzerki własnego wypieku z warzywami (zawiera: <b>pszenicę, mleko</b> ) 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 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: <b>PRZEDSZKOLE CYNAMONOWA</b>		DIETA: <b>PODSTAWOWA</b>	DATA: <b>20 – 24.04.2026r.</b>
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 20.04	Płatki kukurydziane na mleku (zawiera: <b>mleko, jęczmień</b> ) 200ml Chleb mieszany (zawiera: <b>pszenicę, żyto</b> ) 50g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 8g, szynka wieprzowa 25g, ogórek kiszony 10g, kalarepka 10g, herbata roibos 200ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (zawiera: <b>seler, pszenicę, mleko</b> ) 250ml Gulasz węgierski (zawiera: <b>pszenicę</b> ) 130g, kasza pęczak (zawiera: <b>jęczmień</b> ) 130g, sałata lodowa z winegret i słonecznikiem (zawiera: <b>gorczycę</b> ) 60g, woda z cytryną 200ml <b>Owoc – banan 1szt.</b>	Bio batonik orkiszowo - owsiany (zawiera: <b>mleko, owies, pszenicę orkisz</b> ) 1szt.
Wtorek 21.04	<u><b>STÓŁ SZWEDZKI</b></u> Chleb mieszany (zawiera: <b>pszenicę, żyto</b> ) 50g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 8g, serek capri typu włoskiego (zawiera: <b>mleko</b> ) 20g, pasta słonecznikowa 10g, pomidor 10g, marchewka do chrupania 10g, herbata roibos 200ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami (zawiera: <b>seler, pszenicę, mleko</b> ) 250ml Domowy burger z kotletem z piersi kurczaka i warzywami (zawiera: <b>pszenicę, jaja</b> ) 200g, dip czosnkowy (zawiera: <b>mleko, jaja, gorczycę</b> ) 40g, kompot jabłkowy 200ml <b>Owoc – sałatka owocowa 100g</b>	Kisiel z tartym jabłkiem 150g Wafel ryżowy 1szt.
Środa 22.04	<u><b>STÓŁ SZWEDZKI</b></u> Bułka grahamka (zawiera: <b>pszenicę</b> ) 50g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 8g, jajko ze szczypiorkiem 20g, szynka wieprzowa 10g, sałata 10g, rzodkiewka 10g, kakao (zawiera: <b>mleko</b> ) 200ml	Zupa grochowa z ziemniakami (zawiera: <b>seler</b> ) 250ml Zapiekanka makaronowa z warzywami i mozzarellą (zawiera: <b>pszenicę, mleko</b> ) 180g, surówka z białej kapusty 60g, woda z cytryną 200ml <b>Owoc – mandarynka 1szt.</b>	Ciasteczka owsiane z żurawiną własnego wypieku (zawiera: <b>owies, mleko, jaja, pszenicę</b> ) 50g
Czwartek 23.04	<u><b>STÓŁ SZWEDZKI</b></u> Chleb mazowiecki (zawiera: <b>żyto, pszenicę</b> ) i razowy ze słonecznikiem (zawiera: <b>pszenicę, żyto</b> ) 50g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 8g, ser żółty (zawiera: <b>mleko</b> ) 25g, smalec z fasoli 5g, papryka 10g, ogórek zielony 10g, kawa inka (zawiera: <b>mleko, jęczmień, żyto</b> ) 200ml	Krem pomidorowy z grzankami czosnkowymi (zawiera: <b>seler, pszenicę, żyto</b> ) Kotlet pożarski (zawiera: <b>pszenicę, jaja</b> ) 60g, ziemniaki 130g, sałatka z buraczków 60g, woda z cytryną 200ml <b>Owoc – jabłko 1szt.</b>	Rogal maślany (zawiera: <b>pszenicę, jaja</b> ) z dżemem truskawkowym niskosłodzonym ½ szt./20g, <b>mleko</b> 100ml
Piątek 24.04	Płatki jęczmienne na mleku (zawiera: <b>mleko, jęczmień</b> ) 200ml Chleb wieloziarnisty (zawiera: <b>pszenicę, żyto, jęczmień, owies, sezam</b> ) 50g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 8g, schab pieczony 25g, ogórek kiszony 10g, pomidor 10g, herbata malinowa 200ml	Zupa pieczarkowa z makaronem (zawiera: <b>seler, pszenicę, mleko</b> ) 250ml Nuggetsy z morskczuka z panko (zawiera: <b>ryby, pszenicę</b> ) 60g, ziemniaki 130g, bukiet warzyw na parze (kalafior, mini marchewki, fasolka) z oliwą 60g, woda z pomarańczą 200ml <b>Owoc – gruszka 1szt.</b>	Pancakes z jabłkami własnego wypieku (zawiera: <b>pszenicę, jaja, mleko</b> ) 2szt.

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*



PLACÓWKI:		DIETA:	DATA:
<b>PRZEDSZKOLE CYNAMONOWA</b>		<b>PODSTAWOWA</b>	<b>27 – 30.04.2026r.</b>
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
poniedziałek 27.04	Kasza kukurydziana na mleku (zawiera: <b>mleko</b> ) 200ml Chleb mieszany (zawiera: <b>żyto, pszenicę</b> ) 50g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 8g, szynka drobiowa 20g, ogórek zielony 15g, herbata rumiankowa 200ml	Botwinka z ziemniakami (zawiera: <b>seler, pszenicę, żyto, mleko</b> ) 250ml Makaron z serem (zawiera: <b>pszenicę, mleko</b> ) 180g, polewa jogurtowo - truskawkowa (zawiera: <b>mleko</b> ) 60g, surówka z marchewki i ananasa 60g, woda z cytryną 200ml <b>Owoc – banan 1szt.</b>	Bułeczka katarzynka (zawiera: <b>pszenicę, jaja</b> ) 1szt., mus jabłkowy 70g
Wtorek 28.04	Bułka kajzerka (zawiera: <b>pszenicę</b> ) 50g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 8g, twarożek ze szczypiorkiem (zawiera: <b>mleko</b> ) 30g, pomidor 20g, kakao na <b>mleku</b> (zawiera: <b>mleko</b> ) 200ml	Krem z białych warzyw z grzankami (zawiera: <b>seler, mleko, pszenicę, żyto</b> ) 250ml Udko pieczone z kurczaka 1szt., ziemniaki 130g, mizeria (zawiera: <b>mleko</b> ) 60g, kompot jabłkowy 200ml <b>Owoc – gruszka 1szt.</b>	Jogurt z brzoskwiniami (zawiera: <b>mleko</b> ) 120/20g Chrupki kukurydziane 10g
Środa 29.04	<b>STÓŁ SZWEDZKI</b> Chleb mieszany słonecznikowy (zawiera: <b>pszenicę, żyto</b> ) 50g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 8g, pasta z jaj z żółtym serem (zawiera: <b>jaja, gorczycę, mleko</b> ) 15g, pieczony kurczak z warzywami - własnego wyrobu 15g, sałata 5g, rzodkiewka 15g, <b>mleko</b> 200ml	Rosół z makaronem (zawiera: <b>pszenicę, seler</b> ) 250ml Gołąbki hiszpańskie z mięsem bez zawijania 60g, sos pomidorowy (zawiera: <b>pszenicę</b> ) 60g, ziemniaki 130g, zielona fasolka szparagowa 60g, woda z cytryną 200ml <b>Owoc – sałatka owocowa 100g</b>	Ciasto czekoladowe z jabłkami własnego wypieku (zawiera: <b>pszenicę, jaja, mleko</b> ) 50g <b>mleko</b> 100ml
Czwartek 30.04	Bułka grahamka (zawiera: <b>pszenicę</b> ) 50g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 8g, ser gouda (zawiera: <b>mleko</b> ) 20g, sałata 5g, pomidor 20g, szynka wieprzowa 10g, papryka 10g, ogórek zielony 10g, kakao na <b>mleku</b> (zawiera: <b>mleko</b> ) 200ml	Krupnik z kaszy pęczak (zawiera: <b>seler, pszenicę</b> ) 250ml Kopytka ruskie z cebulką (zawiera: <b>pszenica, mleko</b> ) 180g, surówka z kiszzonej kapusty z marchewką 60g, woda z pomarańczą 200ml <b>Owoc – jabłko 1szt.</b>	Snacki popkornowe 35g