

PLACÓWKA: PRZEDSZKOLE CYNAMONOWA		DIETA: PODSTAWOWA	DATA: 01-04.07.2025r.
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Wtorek 01.07	Chleb mazowiecki (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, jajecznica ze szczypiorkiem (zawiera: jaja) 30g, papryka 10g, kalarepka 10g, mleko (schłodzone) 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem (zawiera: pszenicę, seler, mleko) 250ml Domowy burger drobiowy z sałatą, ogórkiem zielonym, papryką (zawiera: pszenicę, jaja) 180g, dip jogurtowo – czosnkowy (zawiera: mleko) 60ml, kompot jabłkowo – rabarbarowy 200ml <i>Owoc – nektarynka 1szt.</i>	Jogurt pitny naturalny (zawiera: mleko) 100, bio batonik orkiszowo – owsiany (zawiera: owies, pszenicę orkisz, mleko) 1szt.,
Środa 02.07	STÓŁ SZWEDZKI Chleb graham (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, parówki z szynki powyżej 98% mięsa 1szt. domowy keczup 10g, ogórek zielony 10g, rzodkiewka 10g, kakao (zawiera: mleko) 200ml	Kapuśniak z młodej kapusty z ziemniakami i koperkiem (zawiera: pszenicę, seler) 250ml Naleśniki z serem (zawiera: pszenicę, jaja, mleko) 2szt., polewa jogurtowo - truskawkowa (zawiera: mleko) 60g, surówka z marchewki z sokiem z cytryny 60g, kompot z czarnej porzeczki 200ml <i>Owoc – jabłko 1szt.</i>	Kisiel z owoców leśnych 150g, maca razowa (zawiera: pszenicę) 1szt.
Czwartek 03.07	Chleb razowy ze słonecznikiem (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, pieczony schab – wypiek własny 20g, smalec fasoli z jabłkiem 10g, papryka 15g, biała rzodkiew 5g, kawa inka (zawiera: mleko, jęczmień, żyto) 200ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki (zawiera: seler, pszenicę) 250ml Stripsy z dorsza i mintaja (zawiera: rybę, pszenicę) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, kolorowa fasolka szparagowa z sezamem (zawiera: sezam) 60g, lemoniada cytrynowa z melisą 200ml <i>Owoc – brzoskwinia 1szt</i>	Pizzerki własnego wypieku z mozzarellą (zawiera: pszenicę, mleko) 180g
Piątek 04.07	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 30g, sałata 5g, pomidor 15g, herbata miętowa 200ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami (zawiera: mleko, seler, pszenicę) 250ml Pierogi ruskie z cebulką (zawiera: mleko, pszenicę) 4szt., surówka z białej kapusty ze śmietaną (zawiera: mleko) 60g, kompot truskawkowy 200ml <i>Owoc – banan 1szt.</i>	Snacki popcornowe 35g

PLACÓWKA: PRZEDSZKOLE CYNAMONOWA		DIETA: PODSTAWOWA	DATA: 7-11.07.2025r.
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 07.07	Kasza kukurydziana na mleku (zawiera: mleko) 200ml Chleb mazowiecki (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, szynka z kurczaka 30g, ogórek zielony 15g, papryka 10g, herbata z dzikiej róży 200ml	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami (zawiera: pszenicę, seler, mleko) 250ml Spaghetti bolognese z wieprzowiną (zawiera: pszenicę) 180g, kalafior z słonecznikiem 60g, kompot cytrusowy z miętą 200ml <i>Owoc – jabłko 1szt.</i>	Jogurt z brzoskwiniami (zawiera: mleko) 100ml
Wtorek 08.07	KOLOROWE ŚNIADANIE Chleb graham (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, pasta z cukinii i suszonych pomidorów 5g, jajko na twardo 25g, papryka kolorowa 10g, ogórek kiszony 15g, mleko (schłodzone) 200ml	Krupnik jęczmienny z natką pietruszki (zawiera: seler, jęczmień) 250ml Udko z kurczaka pieczone 1szt., ziemniaki z koperkiem 130g, mini marchewka 60g, kompot z czarnej porzeczki 200ml <i>Owoc – nektarynka 1szt.</i>	Budyń kakaowy (zawiera: mleko) 180g
Środa 09.07	STÓŁ SZWEDZKI Chleb żytni razowy (zawiera: żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, pieczeń drobiowa – wyrób własny 20g, pasta z białego sera z szpinakiem (zawiera: mleko) 10g, młoda marchew słupki 20g, kawa inka (zawiera: mleko, jęczmień, żyto) 200ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki (zawiera: seler, pszenicę) 250ml Burgery z morszczuka w płatkach kukurydzianych (zawiera: rybę, pszenicę, jaja, jęczmień) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, sałata z dipem czosnkowym (zawiera: mleko) 60g, kompot truskawkowy 200ml <i>Owoc – brzoskwinia ufo 1szt.</i>	Ciasto ucierane własnego wypieku z wiśniami (zawiera: pszenicę, jaja, mleko) ok 50g, mleko schłodzone 120ml
Czwartek 10.07	Chleb mieszany (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, ser gouda (zawiera: mleko) 30g, sałata 5g, pomidor 15g, kakao (zawiera: mleko) 200ml	Krem z kalafiora pieczonego z curry z pestkami dyni (zawiera: seler, mleko, pszenicę, gorczycę) 250ml Frykadelka drobiowa (zawiera: pszenicę, jaja) w sosie koperkowym (zawiera: pszenicę, mleko) 60/60g, ryż na sypko 130g, buraczki z dressingiem miodowo-musztardowym (zawiera: gorczycę) 60g, kompot jabłkowy z rabarbarem 200ml <i>Owoc – arbuz 150g</i>	Koktajl bananowy (zawiera: mleko) 150ml, pałeczka kukurydziana 1szt.
Piątek 11.07	Musli własnej produkcji na mleku (zawiera: jęczmień, mleko, owies) 200ml Chleb mieszany wieloziarnisty (zawiera: pszenicę, żyto, jęczmień, owies, sezam) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, szynka wieprzowa 30g, rzodkiewka 10g, ogórek zielony 10g, herbata miętowa 200ml	Zupa grochowa z ziemniakami (zawiera: seler) 250ml Pampuchy drożdżowe (zawiera: pszenicę, jaja, mleko) 2szt., polewa jogurtowo – porzeczkowa (zawiera: mleko) 60ml, surówka z marchewki i ananasa 60g, kompot cytrusowy z miętą 200ml <i>Owoc – banan 1szt.</i>	Bio herbatniki (zawiera: pszenicę) 30g

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: 14 – 18.07.2025r.
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 14.07	Kasza manna na mleku (zawiera: pszenicę, mleko) 200ml Chleb mieszany (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 4g, mozzarella (zawiera: mleko) 30g, ogórek zielony 15g Herbata miętowa 200ml	Krupnik ryżowy z groszkiem (zawiera: seler, mleko) 250ml Kluski ziemniaczane z mięsem 4szt., surówka z młodej kapusty 60g, kompot cytrusowy z dziką różą 200ml <i>Owoc – nektarynka 1szt.</i>	Bio ciasteczka owsiane z owocami goi (zawiera: owies, mleko, pszenicę) 15g, mleko truskawkowe (zawiera: mleko) 150ml
Wtorek 15.07	Chleb mazowiecki (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, jajecznica ze szczypiorkowym (zawiera: mleko) 30g, rzodkiewka 10g, pomidor 15g kakao (zawiera: mleko) 200ml	Zalewajka z ziemniakami (zawiera: seler, mleko, pszenicę, żyto) 250ml Knedlik drożdżowy (zawiera: pszenicę, jaja) z sosem meksykańskim z wieprzowiną (zawiera: pszenicę) 100/80g, ogórek kiszony 60g, kompot truskawkowy 200ml <i>Owoc – arbuz 150g</i>	Galaretki jogurtowo – wiśniowe (zawiera: mleko) 150g
Środa 16.07	Bułka z ziarnami (zawiera: pszenicę, owies) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, twarożek ze szczypiorkiem (zawiera: mleko) 30g, papryka 10g, kalarepka 10g, kawa inka (zawiera: mleko, jęczmień, żyto) 200ml	Zupa neapolitańska (serowa) z makaronem (zawiera: mleko, pszenicę, seler) 250ml Nuggetsy z kurczaka w płatkach kukurydżianych (zawiera: pszenicę, jaja, jęczmień) 60g, młode ziemniaki z koperkiem 130g, mix sałat z kukurydzą (zawiera: gorczycę) 60g, kompot jabłkowy z miętą 200ml <i>Owoc – jabłko 1szt.</i>	Rogal maślany z konfiturą porzeczkową (zawiera: pszenicę, jaja) 1szt./20g
Czwartek 17.07	STÓŁ SZWEDZKI Chleb mieszany (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, mozzarella (zawiera: mleko) 20g, paprykarz jaglany z pomidorami 10g, ogórek zielony 10g, papryka 10g, mleko (schłodzone) 200ml	Krem pomidorowy z grzankami ziołowymi (zawiera: seler, mleko, pszenicę, żyto) 250ml Stripsy z dorsza i mintaja (zawiera: rybę, pszenicę) 60g, młode ziemniaki z koperkiem 130g, surówka z młodej kapusty 60g, kompot cytrusowy z miętą 200ml <i>Owoc – brzoskwinia ufo 1szt.</i>	bio sezamki (zawiera: sezam, pszenicę) 15g, shake bananowy (zawiera: mleko) 120ml
Piątek 18.07	Ryż na mleku (zawiera: mleko) 200ml Chleb graham (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 4g, schab wieprzowy 20g, ogórek kiszony 15g, herbata malinowa 200ml	Barszcz czerwony z młodymi buraczkami i ziemniakami (zawiera: seler, mleko, pszenicę) 250ml Pancakes z jabłkami (zawiera: pszenicę, mleko, jaja) 2szt., polewa twarożkowo - waniliowa (zawiera: mleko) 60ml, marchewka do chrupania 60g, kompot jabłkowo - wiśniowy 200ml <i>Owoc – nektarynka 1szt.</i>	Kisiel truskawkowy 150g, bananowe chrupki kukurydżiane 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 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: 21 – 25.07.2025r.
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 21.07	Płatki kukurydziane na mleku (zawiera: mleko, jęczmień) 200ml Chleb graham (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, ser biały w kawałku (zawiera: mleko) 30g, dżem niskosłodzony jabłkowo – wiśniowy 15g, kalarepka 15g, herbata roibos 200ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami (zawiera: seler, mleko, pszenicę) 250ml Zapiekanka makaronowa z warzywami (zawiera: pszenicę, mleko) 200g, domowy keczup 40g, kompot cytrusowy z miętą 200ml <i>Owoc – morele 100g</i>	Bio batonik orkiszowo – owsiany (zawiera: orkisz, owies, mleko) 1 szt.
Wtorek 22.07	Bułka kajzerka (zawiera: pszenicę) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, mozzarella (zawiera: mleko) 30g, sałata 5g, pomidor 15g, kakao (zawiera: mleko) 200ml	Rosół z makaronem (zawiera: seler, pszenicę) 250ml Kotlet schabowy (zawiera: pszenicę, jaja) 60g, młode ziemniaki z koperkiem 130g, mizeria (zawiera: mleko) 60g, kompot wiśniowy 200ml <i>Owoc – arbuz 150g</i>	Lekki serek malinowy homogenizowany własnego wyrobu (zawiera: mleko) 80g, biszkopty bez cukru (zawiera: pszenicę, jaja, mleko) 15g
Środa 23.07	Chleb mazowiecki (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, jajko na twardo ze szczypiorkiem (zawiera: jaja) 30g, rzodkiewka 10g, papryka 10g, kawa zbożowa (zawiera: mleko, jęczmień, żyto) 200ml	Krem cukiniowy z ziarnami (pestki dyni, słonecznik) (zawiera: seler, mleko, pszenicę) 250ml Pierś z kurczaka (zawiera: pszenicę) w sosie z pieczonej papryki (zawiera: pszenicę) 60/60g, kasza pęczak (zawiera: jęczmień) 130g, surówka z buraczków z winegret (zawiera: gorczycę) 30g, woda z cytryną i miętą 200ml <i>Owoc – nektarynka 1szt.</i>	Ciasto ze śliwkami własnego wypieku (zawiera: pszenicę, jaja, mleko) 50g, zimne mleko 120ml
Czwartek 24.07	STÓŁ SZWEDZKI Chleb wiejski (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, pieczona indyk – wyrób własny 20g, rolada ustrzycka (zawiera: mleko) 10g, ogórek zielony 10g, pomidor 10g, mleko (schłodzone) 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem (zawiera: seler, mleko) 250ml Burgery z mintaja z warzywami (zawiera: ryby, pszenicę, jaja) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, sałata lodowa z dipem czosnkowym (zawiera: mleko) 40g, kompot jabłkowy 200ml <i>Owoc – brzoskwinia ufo 1szt.</i>	Shake wiśniowy na maślanie (zawiera: mleko) 150ml, wafel kukurydziany 2szt.
Piątek 25.07	Owsianka na mleku (zawiera: mleko, owies) 200ml Chleb mieszany wieloziarnisty (zawiera: pszenicę, żyto, jęczmień, owies, sezam) 50g, masło (zawiera: mleko) 4g, szynka z indyka 30g, ogórek kiszony 15g, sałata 5g Herbata miętowa 200ml	Żurek z jajkiem i ziemniakami (zawiera: jaja, seler, mleko, pszenicę, żyto) 250ml Makaron z serem (zawiera: pszenicę, mleko) 180g, polewa jogurtowa z owocami leśnymi (zawiera: mleko) 50ml, surówka z marchewki i jabłka 30g Woda z cytryną i miętą 200ml <i>Owoc – arbuz 150g</i>	Ślimaczki pizzowe z pastą pomidorową i żółtym serem własnego wypieku (zawiera: pszenicę, 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 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: 28.07 – 01.08.2024r.
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 28.07	Płatki ryżowe na mleku (zawiera: mleko) 200ml Chleb pszenny (zawiera: pszenicę) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, rolada ustrzycka (zawiera: mleko) 30g, pomidor 15g, herbata malinowa 200ml	Krupnik z trzech kasz (manna, biała gryczana, pęczak) (zawiera: seler, pszenicę, jęczmień) 250ml Kotlet pożarski (zawiera: pszenicę, jaja) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, marchewka z groszkiem (zawiera: pszenicę) 60g, kompot cytrusowy z melisą 200ml <i>Owoc – nektarynka 1szt..</i>	Jogurt z borówkami (zawiera: mleko) 130/20g, pałeczka kukurydziana kręcona 1szt.
Wtorek 29.07	<u>STÓŁ SZWEDZKI</u> Chleb żytni razowy (zawiera: żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, pieczona pierś z kurczaka – wyrób własny 15g, twarożek ziołowy (zawiera: mleko) 15g, sałata 5g, kalarepka 15g, mleko (schłodzone) 200ml	Krem z kalafiora z grzankami (zawiera: mleko, pszenicę, żyto, seler) 250ml Gołąbki hiszpańskie w sosie pomidorowym (zawiera: pszenicę) 60/60g, ziemniaki 130g, fasolka szparagowa na parze 60g, kompot truskawkowy 200ml <i>Owoc – banan 1szt.</i>	Galaretki jogurtowo – wiśniowe (zawiera: mleko) 150g
Środa 30.07	Butka grahamka (zawiera: pszenicę) 60g, masło (zawiera: mleko) 8g, jajko na twardo 30g, rzodkiewka 10g, pomidor 10g, kawa zbożowa (mleko, jęczmień, żyto) 200ml	Rosół z makaronem (zawiera: pszenicę, seler) 250ml Udko pieczone z kurczaka 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, mizeria (zawiera: mleko) 60g, kompot wieloowocowy (truskawka, porzeczka, wiśnia) 200ml <i>Owoc – arbuz 150g</i>	Chałka drożdżowa (zawiera: pszenicę, jaja) z czoko – śliwką 40g/20g, mleko (schłodzone) 150ml
Czwartek 31.07	<u>STÓŁ SZWEDZKI</u> Chleb mieszany (zawiera: pszenicę, żyto) 60g, masło (zawiera: mleko) 8g, szynka wieprzowa 30g, papryka 10g, ogórek zielony 10g, kakao (zawiera: mleko) 200ml	Zupa soczewicowa (zawiera: seler) 250ml Knedle z truskawkami (zawiera: pszenicę, mleko, jaja) 4szt., polewa twarogowa (zawiera: mleko) 60g, marchewka do chrupania 60g, kompot jabłkowy z mięta 200ml <i>Owoc – jabłko 1 szt.</i>	Snacki popcornowe 35g