

| PLACÓWKA:<br><b>PRZEDSZKOLE CYNAMONOWA</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                     | DIETA:<br><b>PODSTAWOWA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | DATA:<br><b>03-07.11.2025r.</b>                                                                                                      |
|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DZIEŃ                                      | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                           | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Podwieczorek                                                                                                                         |
| Poniedziałek<br>03.11                      | Płatki kukurydziane na mleku (zawiera: <b>mleko, jęczmień</b> ) 200ml<br>Chleb mieszany (zawiera: <b>pszenicę, żyto</b> ) 50g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 8g, mozzarella (zawiera: <b>mleko</b> ) 30g, ogórek kiszony 10g, papryka 10g, herbata malinowa 200ml                  | Zupa jarzynowa z kapustą i ziemniakami (zawiera: <b>seler, pszenicę, mleko</b> ) 250ml<br>Spaghetti z sosem bolońskim z chudą wieprzowiną (zawiera: <b>pszenicę</b> ) 180g, fasolka szparagowa na parze 60g, kompot cytrusowy z melisą i cytryną 200ml <b>Owoc – jabłko 1 szt.</b>                                                                    | Jogurt z musem malinowym (zawiera: <b>mleko</b> ) 120/20g, bio ciasteczka orkiszowe bez cukru (zawiera: <b>pszenicę orkisz</b> ) 10g |
| Wtorek<br>04.11                            | <b>STÓŁ SZWEDZKI</b><br>Bułka kajzerka (zawiera: <b>pszenicę</b> ) 50g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 8g, jajko 20g, sos jogurtowo – chrzanowy (zawiera: <b>mleko</b> ) 10g, sałata 5g, rzodkiewka 15g, <b>mleko</b> 200ml                                                         | Zupa ogórkowa ziemniakami (zawiera: <b>seler, pszenicę, mleko</b> ) 250ml<br>Frykadki drobiowe (zawiera: <b>pszenicę, jaja</b> ) 60g, sos dyniowy (zawiera: <b>pszenicę, gorczycę</b> ) 60g, kasza pęczak (zawiera: <b>jęczmień</b> ) 130g, surówka z buraczków z papryką 60g, kompot wieloowocowy (jabłko, śliwka) 200ml <b>Owoc – gruszka 1szt.</b> | Lekki serek porzeczkowy (zawiera: <b>mleko</b> ) z słonecznikiem i pestkami dyni do posypania 80/20g                                 |
| Środa<br>05.11                             | Chleb mieszany wieloziarnisty (zawiera: <b>pszenicę, żyto, jęczmień, owies, sezam</b> ) 50g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 8g, parówki z szynki (powyżej 95% mięsa) 1szt., dip paprykowy 10g, ogórek zielony 10g, marchewka do chrupania 10g, kakao (zawiera: <b>mleko</b> ) 200ml | Zupa pomidorowa z makaronem (zawiera: <b>pszenicę, seler, mleko</b> ) 250ml<br>Mini filety z mintaja w cieście (zawiera: <b>rybę, pszenicę, jaja</b> ) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, brokuły na parze z dipem jogurtowo – czosnkowym (zawiera: <b>mleko</b> ) 60g, kompot jabłkowy z cynamonem 200ml <b>Owoc – śliwki 100g</b>                     | Bułeczka katarzynka (zawiera: <b>pszenicę, jaja</b> ) 1szt., mleko bananowe własnego wyrobu (zawiera: <b>mleko</b> ) 120ml           |
| Czwartek<br>06.11                          | <b>STÓŁ SZWEDZKI</b><br>Chleb graham (zawiera: <b>pszenicę</b> ) 50g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 8g, rolada ustrzycka (zawiera: <b>mleko</b> ) 15g, pieczony schab 15g, ogórek kiszony 10g, pomidor 10g, kawa zbożowa na mleku (zawiera: <b>mleko, jęczmień, żyto</b> ) 200ml   | Krem dyniowy z grzankami (zawiera: <b>seler, pszenicę, żyto</b> ) 250ml<br>Pałki pieczone z kurczaka 1szt., ziemniaki z koperkiem 130g, surówka colesław (zawiera: <b>mleko, jaja, gorczycę</b> ) 60g<br>Kompot śliwkowy 200ml<br><b>Owoc – jabłko 1 szt.</b>                                                                                         | Shake kakaowo – bananowy (zawiera: <b>mleko</b> ) 150ml, Kręcona pałeczka kukurydziana 1szt.                                         |
| Piątek<br>07.11                            | Ryż na mleku (zawiera: <b>mleko</b> ) 200ml<br>Chleb mieszany słonecznikowy (zawiera: <b>pszenicę, żyto</b> ) 50g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 4g, szynka z indyka 20g, pasta z soczewicy 10g, ogórek zielony 10g, papryka 10g, herbata malinowa 200ml                           | Żurek z jajkiem i ziemniakami (zawiera: <b>seler, pszenicę, żyto, jaja, mleko</b> ) 250ml<br>Naleśniki z serem (zawiera: <b>pszenicę, mleko, jaja</b> ) 2szt., polewa jogurtowo – truskawkowa (zawiera: <b>mleko</b> ) 50ml, surówka z marchewki i brzoskwini 60g, kompot śliwkowy 200ml <b>Owoc – mandarynka 1szt.</b>                               | Gotowana kolba kukurydzy ½ szt.                                                                                                      |

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:<br><b>PRZEDSZKOLE CYNAMONOWA</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | DIETA:<br><b>PODSTAWOWA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                | DATA:<br><b>10-14.11.2025r.</b>                                                                              |
|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DZIEŃ                                      | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Podwieczorek                                                                                                 |
| Poniedziałek<br>10.11                      | Chleb mieszany (zawiera: <b>pszenicę, żyto</b> ) 50g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 8g, szynka wieprzowa 30g, ogórek kiszony 15g, sałata 5g, kawa zbożowa na mleku (zawiera: <b>mleko, jęczmień, żyto</b> ) 200ml                                                                              | Zupa jarzynowa z kukurydzą i ziemniakami (zawiera: <b>mleko, seler, pszenicę</b> ) 250ml<br>Makaron z sosem neapolitańskim z mozzarellą (zawiera: <b>pszenicę, mleko</b> ) 200g, fasolka szparagowa na parze 60g, kompot śliwkowy 200ml<br><b>Owoc – jabłko 1szt.</b>                                                      | Jogurt waniliowy (zawiera: <b>mleko</b> ) z płatkami kukurydzianymi (zawiera: <b>jęczmień</b> ) 120/30g      |
| Wtorek<br>11.11                            | <b>DZIEŃ WOLNY</b>                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                              |
| Środa<br>12.11                             | Chleb razowy ze słonecznikiem (zawiera: <b>pszenicę, żyto</b> ) 50g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 8g, serek grani ze szczypiorkiem (zawiera: <b>mleko</b> ) 30g, rzodkiewka 10g, ogórek zielony 10g<br><b>Mleko 200ml</b>                                                                     | Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami (zawiera: <b>seler, pszenicę</b> ) 250ml<br>Gulasz wieprzowy (zawiera: <b>pszenicę</b> ) 130g, kasza jęczmienna (zawiera: <b>jęczmień</b> ) 130g, sałata z winegret i słonecznikiem (zawiera: <b>gorczycę</b> ) 60g, kompot gruszkowy 200ml<br><b>Owoc – gruszka 1szt.</b> | Budyń waniliowy z sosem jabłkowo – żurawinowym (zawiera: <b>mleko, pszenicę</b> ) 150/20g                    |
| Czwartek<br>13.11                          | <b>STÓŁ SZWEDZKI</b><br>Chleb mazowiecki (zawiera: <b>pszenicę, żyto</b> ) 50g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 8g, pasta jajeczna z dodatkiem fety (zawiera: <b>jaja, mleko</b> ) 20g, ser żółty (zawiera: <b>mleko</b> ) 10g, papryka 10g, pomidor 10g<br>Kakao (zawiera: <b>mleko</b> ) 200ml | Krem z kalafiora z grzankami (zawiera: <b>mleko, seler, pszenicę, żyto</b> ) 250ml<br>Stripsy z dorsza (zawiera: <b>ryby, pszenicę</b> ) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, surówka z kapusty pekińskiej z kolorową papryką (zawiera: <b>gorczycę</b> ) 60g, kompot cytrusowy z miętą 200ml<br><b>Owoc – banan 1szt.</b>     | Chałka drożdżowa (zawiera: <b>pszenicę, mleko, jaja</b> ) 40g, kefir malinowy (zawiera: <b>mleko</b> ) 100ml |
| Piątek<br>14.11                            | Musli własnego wyrobu na mleku (zawiera: <b>mleko, jęczmień, owies</b> ) 200ml<br>Chleb żytni (zawiera: <b>pszenicę, żyto</b> ) 50g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 8g, szynka z indyka 30g, ogórek zielony 15g<br>Herbata rumiankowa 200ml                                                     | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (zawiera: <b>seler, pszenica, mleko</b> ) 250ml<br>Pierogi ruskie z cebulką (zawiera: <b>pszenicę, mleko</b> ) 4szt., surówka z marchewki z chrzanem (zawiera: <b>mleko</b> ) 60g, kompot wieloowocowy (truskawka, jabłko, śliwka) 200ml<br><b>Owoc – mandarynka 1szt.</b>             | Snacki popcornowe naturalne 35g                                                                              |

Pogrubiczną 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:<br><b>PRZEDSZKOLE CYNAMONOWA</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | DIETA:<br><b>PODSTAWOWA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | DATA:<br><b>17-21.11.2025r.</b>                                                                                            |
|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DZIEŃ                                      | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Podwieczorek                                                                                                               |
| Poniedziałek<br>17.11                      | Kasza kuskus na mleku (zawiera: <b>mleko, pszenicę</b> ) 200ml<br>Chleb mieszany (zawiera: <b>żyto, pszenicę</b> ) 50g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 8g, szynka z kurczaka 30g, pomidor 15g, sałata lodowa 5g<br>Herbata z malinowa 200ml                                                                     | Zalewajka z kiełbaską i ziemniakami (zawiera: <b>pszenicę, mleko, seler, żyto</b> ) 250ml<br>Makaron z warzywami i żółtym serem (zawiera: <b>pszenicę, mleko</b> ) 180g, ogórek kiszony 60g, kompot cytrusowy z imbirem i cytryną 200ml<br><b>Owoc – mandarynka 1 szt.</b>                                                                  | Maślanka bananowa własnego wyrobu (zawiera: <b>mleko</b> ) 120ml, bio herbatniki bez cukru (zawiera: <b>pszenicę</b> ) 20g |
| Wtorek<br>18.11                            | <b>STÓŁ SZWEDZKI</b><br>Chleb żytni razowy (zawiera: <b>pszenicę, żyto</b> ) 50g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 8g, mozzarella (zawiera: <b>mleko</b> ) 25g, pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami 5g, papryka 10g, ogórek zielony 10g, kawa inka na mleku (zawiera: <b>jęczmień, żyto, mleko</b> ) 200ml | Rosół z makaronem i natką pietruszki (zawiera: <b>pszenicę, seler</b> ) 250ml<br>Pierś z kurczaka w panierce (zawiera: <b>pszenicę, jaja</b> ) 60g, ziemniaki 130g, brokuł na parze z słończnikiem 60g, kompot cytrusowy z miętą 200ml<br><b>Owoc – jabłko 1 szt.</b>                                                                       | Jogurt z frużeliną wiśniową własnej produkcji (zawiera: <b>mleko</b> ) 120/20g, pałeczka kukurydziana 1szt.                |
| Środa<br>19.11                             | Bułka kajzerka (zawiera: <b>pszenicę</b> ) 50g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 8g, jajko ze szczypiorkiem (zawiera: <b>jaja</b> ) 30g, rzodkiewka 10g, biała rzodkiew 10g<br><b>Mleko</b> 200ml                                                                                                                 | Krem porowo – serowy z grzankami (zawiera: <b>seler, mleko, pszenicę, żyto</b> ) 250ml<br>Kotlet z miruny z kalafiozem (zawiera: <b>ryby, pszenicę, jaja</b> ) 60g, ziemniaki 130g, surówka colesław z białej i czerwonej kapusty (zawiera: <b>mleko, jaja, gorczycę</b> ) 60g, kompot cytrusowy z melisą 200ml<br><b>Owoc – melon 100g</b> | Ciasto drożdżowe z jabłkami własnego wypieku (zawiera: <b>pszenicę, mleko, jaja</b> ) ok. 50g, <b>mleko</b> 150ml          |
| Czwartek<br>20.11                          | <b>STÓŁ SZWEDZKI</b><br>Chleb mazowiecki (zawiera: <b>pszenicę, żyto</b> ) 50g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 8g, twarożek naturalny (zawiera: <b>mleko</b> ) 25g, dżem niskosłodzony truskawkowy 15g, kalarepka do chrupania 20g, kakao (zawiera: <b>mleko</b> ) 200ml                                        | Zupa grysikowa z koperkiem (zawiera: <b>pszenicę, seler</b> ) 250ml<br>Gołąbki hiszpańskie bez zawijania 60g, sos pomidorowy (zawiera: <b>pszenicę</b> ) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, zielona i żółta fasolka szparagowa 60g, kompot wieloowocowy (truskawka, porzeczka, śliwka) 200ml<br><b>Owoc – gruszka 1szt.</b>                   | Galaretka mleczno – malinowa (zawiera: <b>mleko</b> ) 150g                                                                 |
| Piątek<br>21.11                            | Płatki owsiane na mleku (zawiera: <b>owies, mleko</b> ) 200ml<br>Chleb mieszany wieloziarnisty (zawiera: <b>pszenicę, żyto, sezam, jęczmień, owies</b> ) 50g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 8g, schab wieprzowy 30g, ogórek kiszony 10g, pomidor 10g<br>Herbata Roibos 200ml                                   | Zupa grochowa z majerankiem (zawiera: <b>seler</b> ) 250ml<br>Kopytka z białym serem i bułką tartą (zawiera: <b>pszenicę, mleko</b> ) 180g, surówka z marchewki i jabłka 60g, kompot cytrusowy z dziką różą 200ml<br><b>Owoc – banan 1szt.</b>                                                                                              | Bio batonik owsiano – orkiszowy (zawiera: <b>pszenicę, owies, pszenicę orkisz, mleko</b> ) 1 szt.                          |

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:<br><b>PRZEDSZKOLE CYNAMONOWA</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | DIETA:<br><b>PODSTAWOWA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                            | DATA:<br><b>24-28.11.2025r.</b>                                                                                                 |
|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DZIEŃ                                      | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Podwieczorek                                                                                                                    |
| Poniedziałek<br>24.11                      | Kasza manna na mleku (zawiera: <b>mleko, pszenicę</b> ) 200ml<br>Chleb graham (zawiera: <b>pszenicę, żyto</b> ) 50g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 8g, ser biały w kawałku (zawiera: <b>mleko</b> ) 20g, pomidor 10g, papryka 10g<br>Herbata rumiankowa 200ml                                          | Zupa ogórkowa z ziemniakami (zawiera: <b>pszenicę, seler, mleko</b> ) 250ml<br>Spaghetti a'la carbonara z szynką wieprzową (zawiera: <b>pszenicę, mleko</b> ) 180g, surówka z marchewki, fasolki szparagowej i winegret (zawiera: <b>gorczycę</b> ) 60g, kompot cytrusowy z miętą 200ml<br><b>Owoc – gruszka 1szt.</b> | Budyń waniliowy (zawiera: <b>mleko, pszenicę</b> ) 150ml<br>Bio herbatniki bez cukru mini zoo (zawiera: <b>pszenicę</b> ) 15g   |
| Wtorek<br>25.11                            | <b><u>SZWEDZKI STÓŁ</u></b><br>Chleb mieszany (zawiera: <b>pszenicę, żyto</b> ) 50g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 8g, pasta z jaj ze szczypiorkiem (zawiera: <b>jaja, mleko, gorczycę</b> ) 15g, schab pieczony 15g, ogórek zielony 10g, rzodkiewka 10g, kakao (zawiera: <b>mleko</b> ) 200ml         | Zupa pomidorowa z ryżem (zawiera: <b>mleko, seler</b> ) 250ml<br>Udko pieczone z kurczaka 1szt., ziemniakami 130g, surówka z kapusty pekińskiej z dresingiem jogurtowo – czosnkowym (zawiera: <b>mleko</b> ) 60g<br>Kompot gruszkowy z cynamonem 200ml <b>Owoc – jabłko 1szt.</b>                                      | Twarożek truskawkowy (zawiera: <b>mleko</b> ) 80g, andruty (zawiera: <b>pszenicę</b> ) 20g                                      |
| Środa<br>26.11                             | <b><u>SZWEDZKI STÓŁ</u></b><br>Chleb pszenny (zawiera: <b>pszenicę</b> ) 50g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 8g, mozzarella (zawiera: <b>mleko</b> ) 25g, humus buraczany (zawiera: <b>sezam</b> ) 5g, pomidor 20g, kawa inka na mleku (zawiera: <b>jęczmień, żyto, mleko</b> ) 200ml                   | Zupa brokułowa i ziemniakami (zawiera: <b>pszenicę, seler, mleko</b> ) 250ml<br>Klopsik wieprzowy w sosie dyniowym (zawiera: <b>pszenicę, jaja</b> ) 60/60g, kasza kuskus (zawiera: <b>pszenicę</b> ) 130g, surówka z buraczków z papryką 60g<br>Kompot cytrusowy z melisą 200ml <b>Owoc – mandarynka 1szt.</b>        | Bułka maślana z powidłami śliwkowymi (zawiera: <b>mleko, pszenicę, jaja</b> ) 30/15g, <b>mleko</b> z kardamonem 100ml           |
| Czwartek<br>27.11                          | <b><u>SZWEDZKI STÓŁ</u></b><br>Bułka z ziarnami (zawiera: <b>pszenicę, owies</b> ) 50g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 8g, szynka z kurczaka 20g, pasta soczewicy z pieczarkami 10g, ziarna słonecznika 5g, rzodkiewka 10g, kalarepka 10g, <b>mleko</b> 200ml                                           | Zupa koperkowa na rosole z zacierkami (zawiera: <b>seler, jaja, pszenicę, mleko</b> ) 250ml<br>Stripsy z mintaja i dorsza (zawiera: <b>ryby, pszenicę</b> ) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, surówka z kapusty kiszzonej 60g<br>Kompot wielowocowy (truskawka, porzeczką, śliwką) 200ml<br><b>Owoc – banan 1szt.</b>   | Shake jogurtowo – brzoskwiński (zawiera: <b>mleko</b> ) 120ml, biszkopty bez cukru (zawiera: <b>pszenicę, jaja, mleko</b> ) 15g |
| Piątek<br>28.11                            | Płatki jaglane na mleku (zawiera: <b>mleko</b> ) 200ml<br>Chleb orkiszowy (zawiera: <b>pszenicę, żyto, pszenicę orkisz</b> ) 50g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 8g, pasztet drobiowy z warzywami – własny (zawiera: <b>pszenicę, jaja</b> ) 30g, ogórek kiszony 10g, papryka 10g, herbata roibos 200ml | Zupa fasolowa (zawiera: <b>pszenicę, seler</b> ) 250ml<br>Pampuchy drożdżowe (zawiera: <b>pszenicę, mleko, jaja</b> ) 2szt., polewa jogurtowo- porzeczkowa (zawiera: <b>mleko</b> ) 60ml, surówka z marchewki z pestkami dyni 60g, kompot jabłkowy z goździkami 200ml<br><b>Owoc – jabłko 1szt.</b>                    | Kisiel truskawkowy z owocami 150ml, ciasteczka orkiszowe bez cukru (zawiera: <b>pszenicę orkisz</b> ) 10g                       |

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**