

| PLACÓWKA:<br><b>PRZEDSZKOLE CYNAMONOWA</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                          | DIETA:<br><b>PODSTAWOWA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | DATA:<br><b>02 – 06.02.2026r.</b>                                                                                            |
|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DZIEŃ                                      | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Podwieczorek                                                                                                                 |
| Poniedziałek<br>02.02                      | Płatki kukurydziane na mleku (zawiera: <b>mleko, jęczmień</b> ) 200ml<br>Chleb pszenny (zawiera: <b>pszenicę</b> ) 50g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 8g, ser gouda (zawiera: <b>mleko</b> ) 30g, ogórek zielony 10g, pomidor 15g, herbata miętowa 200ml                                | Zupa pomidorowa z ryżem (zawiera: <b>seler, mleko</b> ) 250ml<br>Kotlet mielony (zawiera: <b>pszenicę, jaja</b> ) 60g, ziemniaki 130g, surówka colesław (zawiera: <b>mleko, jaja, gorczycę</b> ) 60g<br>woda z cytryną 200ml<br><b>Owoc – jabłko 1 szt.</b>                                                                              | Budyń do picia waniliowy (zawiera: <b>mleko, pszenicę</b> ) 120ml, biszkopty bez cukru (zawiera: <b>pszenicę, jaja</b> ) 15g |
| Wtorek<br>03.02                            | <b>STÓŁ SZWEDZKI</b><br>Chleb mieszany (zawiera: <b>pszenicę, żyto</b> ) 50g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 8g, pasta z twarogu z papryką i szczypiorkiem (zawiera: <b>mleko</b> ) 15g, szynka z indyka 15g, rzodkiew biała 10g, rzodkiewka 15g, kakao (zawiera: <b>mleko</b> ) 200ml   | Zupa jarzynowa z dynią i ziemniakami (zawiera: <b>mleko, seler</b> ) 250ml<br>Zapiekanka makaronowa z szynką i warzywami (zawiera: <b>pszenicę, mleko</b> ) 180g, surówka z buraczków 60g, kompot jabłkowy z cynamonem 200ml<br><b>Owoc – banan 1 szt.</b>                                                                               | Muffinki waniliowe z żurawiną własnego wypieku (zawiera: <b>jaja, pszenicę, mleko</b> ) 1szt.                                |
| Środa<br>04.02                             | Butka kajzerka (zawiera: <b>pszenicę</b> ) 50g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 8g, jajecznica ze szczypiorkiem (zawiera: <b>jaja, mleko</b> ) 30g, pomidor 20g, sałata 5g, <b>mleko</b> 200ml                                                                                            | Krem z zielonego groszku z grzankami (zawiera: <b>seler, mleko, pszenicę, żyto</b> ) 250ml<br>Pierś z kurczaka w panierce (zawiera: <b>pszenicę, jaja</b> ) 60g, ziemniaki 130g, mini marchew na parze 60g, woda z pomarańczą 200ml<br><b>Owoc – mandarynka 1 szt.</b>                                                                   | Koktajl truskawkowy (zawiera: <b>mleko</b> ) 150ml, wafel ryżowy 1szt.                                                       |
| Czwartek<br>05.02                          | Chleb mazowiecki (zawiera: <b>pszenicę, żyto</b> ) 50g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 8g, parówki z szynki pow. 95% mięsa 1szt., domowy keczup 15g, ogórek kiszony 20g, kawa inka (zawiera: <b>jęczmień, żyto, mleko</b> ) 200ml                                                        | Rosół z zacierkami jajecznymi (zawiera: <b>pszenicę, jaja, seler</b> ) 250ml<br>Filety z miruny w cieście (zawiera: <b>ryby, pszenicę</b> ) 60g, ziemniaki 130g, sałata lodowa z kukurydzą i jogurtem (zawiera: <b>mleko</b> ) 60g, kompot wieloowocowy (truskawka, śliwka) 200ml<br><b>Owoc – sałatka owocowa (zawiera: mleko) 100g</b> | Bułeczka katarzynka z powidłami śliwkowymi (zawiera: <b>pszenicę, jaja</b> ) 1szt./15g                                       |
| Piątek<br>06.02                            | <b>STÓŁ SZWEDZKI</b><br>Owsianka na mleku (zawiera: <b>mleko, owies</b> ) 200ml<br>Chleb graham (zawiera: <b>pszenicę</b> ) 50g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 8g, szynka wieprzowa 20g, mozzarella (zawiera: <b>mleko</b> ) 10g, sałata 5g, ogórek zielony 15g<br>Herbata roibos 200ml | Krupnik jęczmienny z natką pietruszki (zawiera: <b>jęczmień, seler</b> ) 250ml<br>Kopytka ruskie z cebulką (zawiera: <b>pszenicę, mleko, jaja</b> ) 180g, surówka z marchewki i jabłka 60g, kompot wieloowocowy (truskawka, śliwka) 200ml<br><b>Owoc – pomarańcza 100g</b>                                                               | Bio batonik orkiszowo – owsiany (zawiera: <b>pszenicę orkisz, owies, mleko</b> ) 1szt.                                       |

Pogrubioną czcionką **oznaczono alergen**y 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 alergen

y. Jadłospis opracowany dla dzieci o zapotrzebowaniu energetycznym 1400 kcal. Wartość odżywczą 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>09 – 13.02.2026r.</b>                                                                                   |
|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DZIEŃ                                      | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Podwieczorek                                                                                                        |
| Poniedziałek<br>09.02                      | Kasza kukurydziana na mleku (zawiera: <b>mleko</b> ) 200ml<br>Chleb mieszany (zawiera: <b>pszenicę, żyto</b> ) 50g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 8g, serek grani (zawiera: <b>mleko</b> ) 30g, dżem niskosłodzony malinowo - jabłkowy 15g, kalarepka 15g, herbata malinowa 200ml                                               | Zalewajka z kiełbaską i ziemniakami (zawiera: <b>seler, mleko, pszenicę, żyto</b> ) 250ml<br>Makaron (zawiera: <b>pszenicę</b> ) z sosem neapolitańskim z mozzarellą (zawiera: <b>pszenicę, mleko</b> ) 180g, surówka z kapusty pekińskiej z ziarnami słonecznika (zawiera: <b>gorczycę</b> ) 60g, woda z pomarańczą 200ml<br><b>Owoc – gruszka 1szt.</b> | Frytki warzywne (bataty, marchew i seler) (zawiera: <b>seler</b> ) 100g, dip czosnkowy (zawiera: <b>mleko</b> ) 20g |
| Wtorek<br>10.02                            | <b>STÓŁ SZWEDZKI</b><br>Bułka grahamka (zawiera: <b>pszenicę</b> ) 50g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 8g, pasztet wieprzowy własnego wypieku (zawiera: <b>mleko, jaja, gorczycę</b> ) 20g, rolada ustrzycka (zawiera: <b>mleko</b> ) 10g, ogórek zielony 20g, roszponka 5g, <b>Mleko</b> 200ml                                  | Krem z dyni z grzankami (zawiera: <b>seler, mleko, pszenicę, żyto</b> ) 250ml<br>Pałki pieczone z kurczaka 1szt., ziemniaki 130g, kolorowa fasolka szparagowa 60g, kompot wieloowocowy (truskawka, porzeczka, śliwka) 200ml <b>Owoc – mandarynka 1szt.</b>                                                                                                | Ptasie mleczko truskawkowe własnego wyrobu (zawiera: <b>mleko</b> ) 150g                                            |
| Środa<br>11.02                             | <b>STÓŁ SZWEDZKI</b><br>Chleb mieszany wieloziarnisty (zawiera: <b>pszenicę, żyto, jęczmień, owies, sezam</b> ) 50g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 8g, mozzarella (zawiera: <b>mleko</b> ) 30g, hummus z pieczoną papryką (zawiera: <b>sezam</b> ) 5g, pomidor 15g, kawa zbożowa (zawiera: <b>jęczmień, żyto, mleko</b> ) 200ml | Krupnik jaglany (zawiera: <b>seler</b> ) 250ml<br>Kluski śląskie z sosem mięsnym z szynki wieprzowej (zawiera: <b>pszenicę</b> ) 130/100g, surówka z buraków 60g, kompot jabłkowo - miętowy 200ml<br><b>Owoc – sałatka owocowa (zawiera: mleko) 100g</b>                                                                                                  | Jogurt pitny naturalny (zawiera: <b>mleko</b> ) 100ml, Wafle gofrowe bez cukru (zawiera: <b>pszenicę</b> ) 1szt.    |
| Czwartek<br>12.02                          | Chleb razowy ze słonecznikiem (zawiera: <b>pszenicę, żyto</b> ) 50g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 8g, jajko ze szczypiorkiem (zawiera: <b>jaja</b> ) 30g, rzodkiewka 10g, sałata lodowa 10g, kakao (zawiera: <b>mleko</b> ) 200ml                                                                                              | Zupa ogórkowa z ziemniakami (zawiera: <b>seler, pszenica, żyto, mleko</b> ) 250ml<br>Bitka schabowa w sosie własnym (zawiera: <b>pszenicę</b> ) 60/60g, kasza jęczmienna (zawiera: <b>jęczmień</b> ) 60ml, surówka z marchewki i pora ze śmietaną (zawiera: <b>mleko</b> ) 60g, woda z cytryną 200ml<br><b>Owoc – pomarańcza 100g</b>                     | <b>TŁUSTY CZWARTEK</b><br>„Pączusie” serowe własnego wypieku (zawiera: <b>pszenicę, jaja, mleko</b> ) 1szt.         |
| Piątek<br>13.02                            | Ryż na mleku (zawiera: <b>mleko</b> ) 200ml<br>Chleb orkiszowy (zawiera: <b>pszenicę orkisz, żyto, pszenicę</b> ) 50g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 8g, pieczona pierś z kurczaka wyrób własny 20g, ogórek 10g, papryka 10g, herbata roibos 200ml                                                                              | Zupa pomidorowa z makaronem (zawiera: <b>mleko, seler, pszenicę</b> ) 250ml<br>Kotlet rybny z duszonym porem w panierce (zawiera: <b>ryby, jaja, pszenicę</b> ) 60g, ziemniaki 130g, surówka z kiszzonej kapusty 60g, kompot gruszkowy 200ml<br><b>Owoc – jabłko 1szt.</b>                                                                                | Deser belriso z owocami leśnymi (zawiera: <b>mleko</b> ) 120/30g                                                    |

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 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>16 – 20.02.2026r.</b>                                                                                         |
|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DZIEŃ                                      | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                              | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Podwieczorek                                                                                                              |
| Poniedziałek<br>16.02                      | Kuskus na mleku (zawiera: <b>mleko, pszenicę</b> ) 200ml<br>Chleb mieszany słonecznikowy (zawiera: <b>pszenicę, żyto</b> ) 50g, masło (zawiera <b>mleko</b> ) 8g, szynka drobiowa 30g, ogórek zielony 15g, rzodkiewka 5g, herbata z dzikiej róży 200ml                                 | Zupa jarzynowa z brokułem (zawiera: <b>seler, pszenicę, mleko</b> ) 250ml<br>Spaghetti z sosem bolońskim z szynką wieprzową (zawiera: <b>pszenicę</b> ) 180g, surówka z białej kapusty z kukurydzą 60g, woda z cytryną 200ml<br><b>Owoc – banan 1szt.</b>                                                                                                  | Jogurt z żurawiną (zawiera: <b>mleko</b> ) 120/15g                                                                        |
| Wtorek<br>17.02                            | <b>STÓŁ SZWEDZKI</b><br>Chleb graham (zawiera: <b>pszenicę</b> ) 50g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 8g, jajko gotowane 30g, ćwikła 10g, pomidor 20g, <b>mleko</b> 200ml                                                                                                               | Krupnik z trzech kasz (jęczmienna, manna i jaglana) (zawiera: <b>seler, jęczmień, pszenicę</b> ) 250ml<br>Gyros z piersi kurczaka 60g, ziemniaki pieczone 130g, sałata lodowa z dipem jogurtowo – czosnkowym (zawiera: <b>mleko</b> ) 60g, kompot wieloowocowy (truskawka, porzeczka, śliwka) 200ml<br><b>Owoc – sałatka owocowa (zawiera: mleko) 100g</b> | Budyń z musem truskawkowym na mleku (zawiera: <b>pszenicę, mleko</b> ) 150/20g                                            |
| Środa<br>18.02                             | <b>STÓŁ SZWEDZKI</b><br>Bułka kajzerka (zawiera: <b>pszenicę</b> ) 50g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 8g, ser biały w kawałku (zawiera: <b>mleko</b> ) 25g, mus gruszkowy własnego wyrobu 15g, kalarepka 10g, kawa inka (zawiera: <b>mleko, jęczmień, żyto</b> ) 200ml                | Krem z białych warzyw z grzankami (zawiera: <b>seler, mleko, pszenicę, żyto</b> ) 250ml<br>Stripsy z dorsza i mintaja (zawiera: <b>ryby, pszenicę</b> ) 60g, ziemniaki 130g, mini marchewka z sezamem (zawiera: <b>sezam</b> ) 60g, kompot wieloowocowy (truskawka, jabłko, śliwka) 200ml<br><b>Owoc – mandarynka 1szt.</b>                                | Koktajl bananowy na kefirze (zawiera: <b>mleko</b> ) 150g, bio herbatniki bez cukru (zawiera: <b>pszenica, jaja</b> ) 10g |
| Czwartek<br>19.02                          | <b>STÓŁ SZWEDZKI</b><br>Chleb mazowiecki (zawiera: <b>pszenicę, żyto</b> ) 50g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 8g, rolada ustrzycka (zawiera: <b>mleko</b> ) 20g, pasta z soczewicy z papryką 10g, ogórek kiszony 10g, rzodkiewka 10g, kakao (zawiera: <b>mleko</b> ) 200ml            | Rosół z makaronem i natką pietruszki (zawiera: <b>seler, pszenicę</b> ) 250ml<br>Gołąbki hiszpańskie w sosie pomidorowym (zawiera: <b>pszenicę</b> ) 60/60g, ziemniaki 130g, buraki pieczone 60g, kompot jabłkowy z goździkami 200ml<br><b>Owoc – jabłko 1szt.</b>                                                                                         | Rogal maślany (zawiera: <b>pszenicę, jaja</b> ) ½ szt., czoko-śliwka 15g, <b>mleko</b> 120ml                              |
| Piątek<br>20.02                            | Musli domowe z żurawiną na mleku (zawiera: <b>mleko, owies, jęczmień</b> ) 200ml<br>Chleb mieszany wieloziarnisty (zawiera: <b>pszenicę, żyto, jęczmień, owies, sezam</b> ) 50g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 8g, szynka z indyka 30g, pomidor 15g, sałata 5g, herbata miętowa 200ml | Barszcz ukraiński z fasolą i ziemniakami (zawiera: <b>seler, pszenicę, mleko</b> ) 250ml<br>Pampuchy (zawiera: <b>pszenicę, jaja, mleko</b> ) z polewą jogurtowo - wiśniową (zawiera: <b>mleko</b> ) 2szt/60ml, surówka z marchewki z pestkami dyni 60g, woda z pomarańczą 200ml <b>Owoc – jabłko 1szt.</b>                                                | Snacki popcornowe naturalne 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:<br><b>PRZEDSZKOLE CYNAMONOWA</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | DIETA:<br><b>PODSTAWOWA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | DATA:<br><b>23 – 27.02.2026r.</b>                                                                              |
|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DZIEŃ                                      | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Podwieczorek                                                                                                   |
| Poniedziałek<br>23.02                      | Płatki kukurydziane na mleku (zawiera: <b>mleko, jęczmień</b> ) 200ml<br>Chleb orkiszowy (zawiera: <b>pszenicę, żyto, pszenicę orkisz</b> ) 50g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 8g, ser gouda (zawiera: <b>mleko</b> ) 20g, szynka z indyka 10g, pomidor 15g, biała rzodkiew 5g, herbata z dzikiej róży 200ml | Zupa kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami (zawiera: <b>pszenicę, seler</b> ) 250ml<br>Gulasz wieprzowy (zawiera: <b>pszenicę</b> ) 130g, kasza jęczmienna (zawiera: <b>jęczmień</b> ) 130g, ogórek kiszony 60g, woda z cytryną 200ml<br><b>Owoc – jabłko 1szt.</b>                                                                                          | Chałka z powidłami (zawiera: <b>pszenicę, jaja</b> ) 30/10g, mleko z cynamonem (zawiera: <b>mleko</b> ) 100 ml |
| Wtorek<br>24.02                            | <b>STÓŁ SZWEDZKI</b><br>Chleb razowy (zawiera: <b>pszenicę, żyto</b> ) 50g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 8g, szynka z indyka 25g, smalec z fasoli 5g, ogórek kiszony 10g, kalarepka 10g, kawa zbożowa (zawiera: <b>mleko, jęczmień, żyto</b> ) 200ml                                                        | Barszcz biały z jajkiem i ziemniakami (zawiera: <b>mleko, seler, pszenicę, żyto, jaja</b> ) 250ml<br>Domowa pizza z warzywami i mozzarellą (zawiera: <b>pszenicę, mleko</b> ) 180g, dip jogurtowo – czosnkowy (zawiera: <b>mleko</b> ) 40g, mix sałat ze słonecznikiem (zawiera: <b>gorczycę</b> ) 60g, kompot jabłkowy 200ml<br><b>Owoc – mandarynka 1szt.</b> | Shake wiśniowy (zawiera: <b>mleko</b> ) 150g, wafel kukurydziany 2szt.                                         |
| Środa<br>25.02                             | <b>STÓŁ SZWEDZKI</b><br>Chleb pszenny (zawiera: <b>pszenicę, żyto</b> ) 50g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 8g, twarożek cytrynowy (zawiera: <b>mleko</b> ) 25g, powidła śliwkowe 15g, marchewka do chrupania 15g, <b>mleko</b> 200ml                                                                         | Krem porowo – serowy z pestkami dyni (zawiera: <b>seler, mleko</b> ) 250ml<br>Kurczak słodko-kwaśny 130g, ryż paraboliczny 130g, fasolka szparagowa żółta i zielona 60g, kompot wieloowocowy (truskawka, porzeczka, śliwka) 200ml <b>Owoc – sałatka owocowa (zawiera: mleko) 100g</b>                                                                           | Galaretki jogurtowo - malinowe (zawiera: <b>mleko</b> ) 180g                                                   |
| Czwartek<br>26.02                          | Butka grahamka (zawiera: <b>pszenicę</b> ) 50g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 8g, schab wieprzowy 30g, ogórek zielony 15g, sałata 5g, kakao (zawiera: <b>mleko</b> ) 200ml                                                                                                                                   | Rosół z zacierką (zawiera: <b>seler, pszenicę, jaja</b> ) 250ml<br>Udko pieczone z kurczaka 1szt., ziemniaki puree 130g, marchewka z groszkiem (zawiera: <b>pszenicę, mleko</b> ) 60g, kompot wieloowocowy (truskawka, porzeczka, śliwka) 200ml<br><b>Owoc – jabłko 1szt.</b>                                                                                   | Manna z jagodami (zawiera: <b>mleko, pszenicę</b> ) 150/20g                                                    |
| Piątek<br>27.02                            | Jaglanka na mleku (zawiera: <b>mleko</b> ) 200ml<br>Chleb żytni (zawiera: <b>pszenicę, żyto</b> ) 50g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 8g, jajecznica ze szczypiorkiem (zawiera: <b>jaja, mleko</b> ) 30g, rzodkiewka 10g, ogórek kiszony 10g, herbata z dzikiej róży 200ml                                    | Zupa pomidorowa z makaronem (zawiera: <b>seler, mleko, pszenica</b> ) 250ml<br>Filety z miruny w cieście (zawiera: <b>ryby, pszenicę</b> ) 60g, ziemniaki 130g, surówka z kiszonej kapusty z natką pietruszki 60g, woda z cytryną 200ml<br><b>Owoc – mandarynka 1szt.</b>                                                                                       | Chlebek bananowy własnego wypieku (zawiera: <b>pszenicę, jaja, mleko</b> ) ok. 50g                             |

Pogrubioną czcionką **oznaczono alergen**y 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**