

PLACÓWKA:		DIETA:	DATA:
PRZEDSZKOLE CYNAMONOWA		PODSTAWOWA	02.05.2025r.
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 02.05	Chleb mieszany (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, rolada ustrzycka (zawiera: mleko) 30g, pomidor 15g, sałata lodowa 5g, mleko 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem (zawiera: seler, mleko) 250ml Kluski ziemniaczane z mięsem i cebulką 4szt., ogórek kiszony 60g, kompot cytrusowy z melisą 200ml Owoc – jabłko 1szt.	Bio batonik orkiszowo – owsiany (zawiera: mleko, pszenicę orkisz, owies) 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 alergeny. Jadłospis opracowany dla dzieci o zapotrzebowaniu energetycznym 1400 kcal. Wartość odżywczą 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: 05 – 09.05.2025r.
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 05.05	Kasza manna na mleku (zawiera: pszenicę, mleko) 200ml Chleb mieszany (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, mozzarella (zawiera: mleko) 30g, ogórek kiszony 10g, rzodkiewka 10g, herbata z lipy 200ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (zawiera: seler, pszenicę, mleko) 250ml Spaghetti z sosem bolońskim z mięsa wieprzowego (zawiera: pszenicę) 180g, surówka z białej kapusty z kukurydzą 60g Kompot cytrusowy z miętą 200ml Owoc – jabłko 1szt.	Jogurt z brzoskwiniami (zawiera: mleko) 120ml, bio ciasteczka owsiane (zawiera: owies, mleko, pszenicę) 15g
Wtorek 06.05	Chleb wiejski mieszany (zawiera: żyto, pszenicę) 50g masło (zawiera: mleko) 8g, jajecznica (zawiera: jaja) 40g, pomidor 10g, ogórek zielony 10g, kakao (zawiera: mleko) 200ml	Rosół z zacierką i natką pietruszki (zawiera: seler, pszenicę, jaja) 250ml Kotlet pożarski drobiowy (zawiera: pszenicę, jaja) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, sałata ze śmietaną (zawiera: mleko) 60g, kompot wieloowocowy (truskawka, porzeczka, rabarbar) 200ml Owoc – mandarynka 1szt.	Chałka z powidłami (zawiera: pszenicę, jaja) 30/15g, mleko (schłodzone) 150ml
Środa 07.05	Butka grahamka (zawiera: pszenicę) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, serek wiejski (zawiera: mleko) 30g, rzodkiewka 10g, kukurydza 10g, mleko 200ml	Krem cukiniowy z grzankami (zawiera: seler, pszenicę, żyto, mleko) 250ml Burger z miruny z porem i szczypiorkiem (zawiera: ryba, pszenicę, jaja) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, surówka z kiszonej kapusty 60g, kompot jabłkowo – cytrusowy z melisą 200ml Owoc – arbuz 100g	Budyń na mleku (zawiera: mleko) z sosem wiśniowym 150/15g
Czwartek 08.05	STÓŁ SZWEDZKI Chleb mieszany wieloziarnisty (zawiera: pszenicę, żyto, sezam, jęczmień, owies) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, rolada ustrzycka (zawiera: mleko) 20g, smalec z fasoli z karmelizowanym jabłkiem 10g, marchewka do chrupania 10g, papryka 10g, kawa zbożowa (zawiera: jęczmień, żyto, mleko) 200ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami (zawiera: seler, pszenicę, mleko) 250ml Ragu z indyka (zawiera: pszenicę) 130g, ryż paraboliczny 130g, surówka z buraczków 60g, kompot wieloowocowy (truskawka, śliwka, jabłko) 200ml Owoc – banan 1szt.	Lekki serek mango – własnego wyrobu (zawiera: mleko) 60g, andruty (zawiera: pszenicę) 10g
Piątek 09.05	Płatki kukurydziane na mleku (zawiera: jęczmień, mleko) 200ml Chleb graham (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, pasztet wieprzowy (zawiera: pszenicę, jaja) własnego wypieku 30g, pomidor 10g, ogórek kiszony 10g, herbata roibos 200ml	Barszcz biały z jajkiem i ziemniakami (zawiera: seler, pszenicę, żyto, jaja, mleko) 250ml Naleśniki z serem/konfiturą owocową (zawiera: jaja, pszenicę, mleko) 2szt., polewa jogurtowo – truskawkowa (zawiera: mleko) 60ml, surówka z marchewki z sezamem (zawiera: sezam) 60g, kompot cytrusowy z miętą 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. Jadalność 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: 12 – 16.05.2025r.
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 12.05	Kasza kuskus na mleku (zawiera: pszenicę, mleko) 200ml Chleb mieszany słonecznikowy (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, szynka drobiowa 30g, ogórek zielony 10g, kalarepka 10g, herbata z lipy 200ml	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami (zawiera: seler, pszenicę, mleko) 250ml Gulasz wieprzowy (zawiera: pszenicę) 130g, kasza jęczmienna (zawiera: jęczmień) 130g, sałata lodowa z kukurydzą i winegret (zawiera: gorczycę) 60g, kompot cytrusowy z dziką różą 200ml Owoc – jabłko 1szt.	Koktajl malinowy (zawiera: mleko) 150g, bananowe chrupki kukurydziane 15g
Wtorek 13.05	Butka grahamka (zawiera: pszenicę) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, jajko ze szczypiorkiem 30g, sałata 5g, rzodkiewka 15g, mleko 200ml	Kapuśniak z młodej kapusty z ziemniakami (zawiera: seler, pszenicę) 250ml Penne z kurczakiem po azjatycku (zawiera: pszenicę, soję, sezam) 200g, brokuły ze słonecznikiem 60g, kompot wieloowocowy (rabarbar, jabłko) 200ml Owoc – arbuz 100g	Pudding waniliowy z kaszy manny (zawiera: mleko, pszenicę) 100g, jabłko 1szt.
Środa 14.05	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb pszenny (zawiera: pszenicę) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, twarożek naturalny (zawiera: mleko) 30g, dżem niskosłodzony truskawkowy 10g, młoda marchewka do chrupania 15g, kakao na mleku (zawiera: mleko) 200ml	Krupnik z trzech kasz (jaglana, pęczak, kukurydziana) (zawiera: seler, jęczmień) 250ml Kotlet schabowy (zawiera: jaja, pszenicę) 60g, ziemniaki 130g, mizeria (zawiera: mleko) 60g, kompot jabłkowy z miętą 200ml Owoc – banan 1szt.	Precel drożdżowy (zawiera: jaja, pszenicę) 1szt., mleko truskawkowe (zawiera: mleko) 100ml
Czwartek 15.05	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb mazowiecki (zawiera: żyto, pszenicę) 50g masło (zawiera: mleko) 8g, ser żółty (zawiera: mleko) 25g, pasta z soczewicy z pieczoną papryką 5g, ogórek kiszony 10g, kalarepka 10g, kawa inka (zawiera: jęczmień, żyto, mleko) 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem (zawiera: seler, pszenicę, mleko) 250ml Burgery z miruny z pieczoną papryką (zawiera: ryby, pszenicę, jaja) 60g, ziemniaki 130g, surówka z kapusty pekińskiej z dipem czosnkowym (zawiera: mleko) 60g, kompot cytrusowy z melisą 200ml Owoc – mandarynka 1szt.	Ciasto ucierane z porzeczkami – wypiek własny (zawiera: pszenicę, jaja, mleko) ok. 50g, mleko (schłodzone) 100ml
Piątek 16.05	Płatki owsiane na mleku (zawiera: owies, mleko) 200ml Chleb mieszany (zawiera: żyto, pszenicę) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, schab wieprzowy 30g, pomidor 15g, sałata 5g, herbata z dzikiej róży 200ml	Zupa botwinka z jajkiem i ziemniakami (zawiera: seler, pszenicę, jaja, mleko) 250ml Pampuchy drożdżowe (zawiera: pszenicę, mleko, pszenica) 2szt., polewa jogurtowo – jagodowa (zawiera: mleko) 80ml, surówka z marchewki z pestkami dyni 60g, kompot wieloowocowy (truskawka, porzeczka) Owoc – jabłko 1szt.	Kisiel wiśniowy z owocami 150ml, bio herbatniki bez cukru (zawiera: pszenicę) 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: 19 – 23.05.2025r.
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 19.05	Kasza kukurydziana na mleku (zawiera: mleko) 200ml Chleb graham (zawiera: pszenicę) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, szynka z indyka 30g, ogórek zielony 15g, sałata lodowa 10g, herbata roibos 200ml	Zalewajka z kiełbasą wieprzową, ziemniakami i majerankiem (zawiera: seler, pszenicę, żyto, mleko) 250ml Makaron z sosem neapolitańskim z mozzarellą (zawiera: pszenicę, mleko) 180g, zielona fasolka szparagowa na parze 60g, kompot cytrusowy z miętą 200ml Owoc – banan 1szt.	Bio batonik orkiszowo – owsiany (zawiera: mleko, pszenicę orkisz, owies) 1szt.
Wtorek 20.05	Chleb mazowiecki (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, pasta jajeczna (zawiera: jaja, mleko, gorczycę) 30g, rzodkiewka 10g, pomidor 10g, mleko 200ml	Zupa jarzynowa z brukselką i ziemniakami (zawiera: seler, mleko, pszenicę) 250ml Knedlik drożdżowy z sosem z chudej wieprzowiny z dodatkiem pieczarek (zawiera: pszenicę, jaja) 100/80g, ogórek kiszony w słupkach 60g, kompot wieloowocowy (truskawka, porzeczka, jabłko) 200ml Owoc – nektarynka 1szt.	Serek cytrynowy (zawiera: mleko) 80g, pieczywo chrupkie razowe (zawiera: pszenicę, żyto) 1szt.
Środa 21.05	STÓŁ SZWEDZKI Chleb mieszany (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, ser żółty (zawiera: mleko) 25g, pasta z batatów ze słonecznikiem i pieczonym czosnkiem 5g, ogórek zielony 10g, papryka 10g, kakao (zawiera: mleko) 200ml	Krem z białych warzywa z ziarnami słonecznika (zawiera: seler, mleko) 250ml Kotlet z piersi kurczaka (zawiera: pszenicę, jaja) 60g, ziemniaki 130g, sałata z jogurtem i szczypiorkiem (zawiera: mleko) 60g, kompot truskawkowy 200ml Owoc – jabłko 1szt.	Pudding jaglany z z musem porzeczkowym (zawiera: mleko) 130/20g
Czwartek 22.05	Bułka pszenna (zawiera: pszenicę, żyto, owies, sezam, jęczmień) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, parówki z szynki (powyżej 95% mięsa) 1szt., domowy keczup 10g, kalarepka 15g, kawa zbożowa (zawiera: jęczmień, żyto, mleko) 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem (zawiera: seler, mleko) 250ml Stripsy z dorsza i mintaja (zawiera: ryby, pszenicę) 60g, ziemniaki 130g, mini marchewki na parze 60g, kompot cytrusowy z melisą 200ml Owoc – arbuz 100g	Koktajl bananowy (zawiera: mleko) 120ml, pałeczka kukurydziana 1szt.
Piątek 23.05	Müsli (wyrób własny) na mleku (zawiera: owies, jęczmień, mleko) 200ml Chleb mieszany (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, szynka drobiowa 30g, sałata 5g, rzodkiewka 15g, herbata miętowa 200ml	Zupa jarzynowa z cukinią (zawiera: seler, mleko, pszenica) 250ml Pierogi ruskie z cebulką (zawiera: pszenicę, mleko) 4szt., surówka z białej kapusty z jabłkiem 60g, kompot truskawkowy 200ml Owoc – mandarynka 1szt.	Bułeczka katarzynka z czoko-śliwką (zawiera: pszenicę, jaja) 30g/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: 26 – 30.05.2025r.
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 26.05	Płatki ryżowe na mleku (zawiera: mleko) 200ml Chleb pszenny (zawiera: pszenicę) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, mozzarella (zawiera: mleko) 30g, ogórek zielony 10g, pomidor 10g, herbata rumiankowa 200ml	Krupnik jęczmienny z świeżym lubczykiem (zawiera: jęczmień, seler) 250ml Kotlet mielony (zawiera: pszenicę, jaja) 60g, ziemniaki 130g, surówka z młodej kapusty z koperkiem 60g, kompot cytrusowy z miętą 200ml Owoc – jabłko 1szt.	Jogurt z kawałkami ananasa (zawiera: mleko) 120/20g, bio ciasteczka orkiszowe (zawiera: pszenicę orkisz) 10g
Wtorek 27.05	SZWEDZKI STÓŁ Chleb mieszany wieloziarnisty (zawiera: pszenicę, żyto, sezam, jęczmień, owies) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, twarożek z papryką (zawiera: mleko) 15g, twarożek naturalny (zawiera: mleko) 15g, marchewka do chrupania 10g, rzodkiewka 10g, kakao (zawiera: mleko) 200ml	Zupa neapolitańska (serowa) z mini makaronem (zawiera: mleko, seler, pszenicę) 250ml Udko pieczone z kurczaka 1szt., ziemniaki z koperkiem 130g, mizeria (zawiera: mleko) 60g, kompot jabłkowy 200ml Owoc – banan 1szt.	Budyń z musem truskawkowym (zawiera: pszenicę, mleko) 130/20g
Środa 28.05	Bułka grahamka (zawiera: pszenicę) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, jajko na twardo z dipem szczypiorkowym (zawiera: jaja, mleko) 30/10g, sałata 10g, pomidor 10g, mleko 200ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami (zawiera: seler, pszenicę, mleko) 250ml Indyk w sosie meksykańskim (zawiera: pszenicę) 130g, ryż paraboliczny 130g, surówka z kapusty pekińskiej 60g, kompot rabarbarowy 200ml Owoc – arbuz 100g	Rogal maślany (zawiera: pszenicę, jaja) z powidłami 30/15g
Czwartek 29.05	SZWEDZKI STÓŁ Chleb żytni razowy (zawiera: żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, pieczona pierś kurczaka – wyrób własny 15g, rolada ustrzycka (zawiera: mleko) 15g, papryka 10g, kalarepka 10g, kawa zbożowa (zawiera: jęczmień, żyto, mleko) 200ml	Krem z młodych warzyw (marchewka, kalarepka, pietruszka, por) z grzankami (zawiera: pszenicę, żyto, mleko, seler) 250ml Kotlet z morskuszka z pomidorami (zawiera: ryby, pszenicę, jaja) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, bukiet warzyw na parze (brokuły, kalafior) 60g, kompot wieloowocowy (truskawka, wiśnia, porzeczka) 200ml Owoc – nektarynka 1szt.	Shake wiśniowy na maślanie (zawiera: mleko) 120ml, biszkopty bez cukru (zawiera: pszenicę, jaja, mleko) 15g
Piątek 30.05	Kasza manna na mleku (zawiera: mleko, pszenicę) 200ml Chleb mieszany (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, szynka z indyka 30g, ogórek kiszony 10g, rzodkiewka 10g, herbata malinowa 200ml	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami (zawiera: seler, mleko, pszenicę) 250ml Makaron z serem (zawiera: mleko, pszenicę) 180g, świeże truskawki z jogurtem (zawiera: mleko) 60ml, surówka z marchewki z pestkami dyni 60g, kompot cytrusowy z melisą 200ml Owoc – jabłko 1szt.	Pizzerki własnej produkcji (zawiera: pszenicę, jaja, 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 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