



PLACÓWKA: PRZEDSZKOLE CYNAMONOWA		DIETA: PODSTAWOWA	DATA: 02 – 06.03.2026r.
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 02.03	Jaglanka na mleku (zawiera: mleko) 200ml Chleb mieszany (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, rolada ustrzycka (zawiera: mleko) 25g, kalarepa 15g, sałata lodowa 5g Herbata z lipy 200ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (zawiera: seler, pszenicę, mleko) 250ml Spaghetti z sosem bolońskim (zawiera: pszenicę) 200g, ogórek kiszony 60g, woda z cytryną 200ml Owoc – jabłko 1szt.	Budyń kakaowy (zawiera: mleko, pszenicę) 180g
Wtorek 03.03	STÓŁ SZWEDZKI Chleb graham (zawiera: pszenicę) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, serek typu włoskiego capri (zawiera: mleko) 20g, szynka wieprzowa 10g, rzodkiewka 10g, marchewka talarki 10g, mleko 200ml	Krem z białych warzyw z grankami (zawiera: seler, pszenicę, żyto, mleko) 250ml Siekane kotlety z piersi kurczaka z kukurydza i papryką (zawiera: pszenicę, jaja, mleko) 60g, ziemniaki 130g, sałata z dipem czosnkowym (zawiera: mleko) 60g, kompot truskawkowy 200ml Owoc – mandarynka 1szt.	Smoothie jabłko - marchew - pomarańcza 150ml, kręcona pałeczka kukurydziana 1szt.
Środa 04.03	Bułka kajzerka (zawiera: pszenicę) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, jajko na twardo 30g, pomidor 10g, ogórek kiszony 10g, kakao (zawiera: mleko) 200ml	Zupa pomidorowa z mini makaronem (zawiera: seler, pszenicę, mleko) 250ml Nuggetsy z morskuszka z panco (zawiera: ryby, pszenicę) 60g, ziemniaki 130g, surówka z marchewki i jabłka 60g, woda z cytryną 200ml Owoc – banan 1szt.	Ciasto ucierane własnego wypieku (zawiera: mleko, pszenicę, jaja, mleko) ok. 50g
Czwartek 05.03	STÓŁ SZWEDZKI Chleb razowy (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, pieczona pierś z kurczaka wyrób własny 20g, pasta słonecznikowa z pieczoną papryką 10g, biała rzodkiew 10g, ogórek zielony 10g, kawa zbożowa (zawiera: jęczmień, żyto, mleko) 200ml	Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami (zawiera: seler, pszenicę) 250ml Klopsy z indyka (zawiera: pszenicę, jaja) w sosie śmietanowo - ziołowym (zawiera: pszenicę, mleko) 60/60g, kasza pęczak (zawiera: jęczmień) 130g, fasolka szparagowa z sezamem (zawiera: sezam) 60g, kompot wieloowocowy (gruszka, porzeczka, śliwka) 200ml Salatka owocowa 100g	Twarożek z brzoskwiniami (zawiera: mleko) 80g Pieczywo chrupkie razowe (zawiera: pszenicę, żyto) 2szt.
Piątek 06.03	Owsianka na mleku (zawiera: owies, mleko) 200ml Chleb mieszany (zawiera: żyto, pszenicę) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, mozzarella (zawiera: mleko) 25g, pomidor 10g, rzodkiewka 10g, herbata roibos 200ml	Krupnik ryżowy z marchewką i natką pietruszki (zawiera: seler) 250ml Pierogi ruskie (zawiera: pszenicę, mleko) 4szt., surówka z białej kapusty i pora ze śmietaną (zawiera: mleko) 60g, kompot jabłkowy 200ml Owoc – jabłko 1szt.	Kisiel truskawkowy z owocami 150ml, bio herbatniki (zawiera: pszenicę, jaja) 20g

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: 09 – 13.03.2026r.
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 09.03	Kuskus na mleku (zawiera: pszenicę, mleko) 200ml Chleb żytni (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, szynka z indyka 25g, ogórek zielony 15g, sałata lodowa 5g, herbata z lipy 200ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami (zawiera: seler, mleko, pszenicę) 250ml Zapiekanka makaronowa z warzywami i mozzarellą (zawiera: pszenicę, mleko) 180g, surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 60g, woda z cytryną 200ml Owoc – mandarynka 1szt.	Jogurt naturalny z ananasem (zawiera: mleko) 130/20g, biszkopty (zawiera: pszenicę, mleko, jaja) 10g
Wtorek 10.03	STÓŁ SZWEDZKI Chleb mieszany (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, twaróg naturalny ze szczypiorkiem (zawiera: mleko) 15g, ser żółty (zawiera: mleko) 15g, marchew słupki 10g, kalarepa 10g, kakao na mleku (zawiera: mleko) 200ml	Rosół z zacierką jajeczną (zawiera: seler, pszenicę, jaja) 250ml Kotlet pożarski (zawiera: pszenicę, jaja) 60g, ziemniaki 130g, buraczki zasmażane (zawiera: pszenicę) 60g, kompot wieloowocowy (truskawka, porzeczka, śliwka) 200ml Owoc – jabłko 1szt.	Ciasto marchewkowe z żurawiną własnego wypieku (zawiera: pszenicę, jaja, mleko) ok 50g, mleko 150ml
Środa 11.03	Butka grahamka (zawiera: pszenicę) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, jajecznica (zawiera: jaja, mleko) 30g, pomidor 10g, papryka 10g, mleko 200ml	Zupa pomidorowa z kaszą jaglaną (zawiera: seler) 250ml Kopytka (zawiera: pszenicę, jaja) z gulaszem z szynki wieprzowej (zawiera: pszenicę) 100/80g, surówka z ogórka kiszzonego 60g, woda z cytryną 200ml Sałatka owocowa 100g	Pudding czekoladowy z kaszy manny (zawiera: mleko, pszenicę) 150ml
Czwartek 12.03	Chleb mazowiecki (zawiera: żyto, pszenicę) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, parówki z szynki (powyżej 98% mięsa) 1szt., domowy ketchup 10g, rzodkiewka 10g, kawa zbożowa (zawiera: jęczmień, żyto, mleko) 200ml	Krem z pieczonej dyni z grzankami (zawiera: seler, mleko, pszenicę, żyto) 250ml Udko pieczone z kurczaka 1szt., ziemniaki 130g, mini marchewki z sezamem (zawiera: sezam) 60g, kompot jabłkowy z cynamonem 200ml Owoc – banan 1szt.	Koktajl truskawkowy (zawiera: mleko) 150ml, wafle kukurydziane 1szt.
Piątek 13.03	Ryż na mleku (zawiera: mleko) 200ml Chleb mieszany (zawiera: żyto, pszenicę) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, pasztet drobiowy z warzywami własnego wypieku (zawiera: pszenicę, jaja) 25g, ogórek kiszony 10g, biała rzodkiew 10g, herbata z dzikiej róży 200ml	Zupa serowa z makaronem (zawiera: mleko, seler, pszenicę) 250ml Kotlety z mintaja z cukinią (zawiera: jaja, ryby, pszenicę) 60g, ziemniaki 130g, surówka z kiszonej kapusty 60g, woda z pomarańczą 200ml Owoc – jabłko 1szt.	Butka katarzynka z powidłami śliwkowymi (zawiera: pszenicę, jaja) 30/15g, kakao (zawiera: mleko) 100ml

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: 16 – 20.03.2026r.
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 16.03	Kasza manna na mleku (zawiera: pszenicę, mleko) 200ml Chleb pszenny (zawiera: pszenicę) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, ser biały w kawałku (zawiera: mleko) 25g, dżem niskosłodzony truskawkowy 15g, marchewka talarki 15g, herbata roibos 200ml	Zalewajka z ziemniakami (zawiera: seler, pszenicę, żyto, mleko) 250ml Wieprzowina po meksykańsku (zawiera: pszenicę) 130g, ryż paraboliczny 130g, żółta i zielona fasolka szparagowa 60g, woda z pomarańczą 200ml Owoc – gruszka 1szt.	Wafle gofrowe bez cukru (zawiera: pszenicę, mleko) 1szt. Kefir z malinami (zawiera: mleko) 100ml
Wtorek 17.03	STÓŁ SZWEDZKI Chleb mieszany (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, szynka z indyka 20g, rolada ustrzycka (zawiera: mleko) 10g, ogórek kiszony 10g, kalarepa 10g, kakao (zawiera: mleko) 200ml	Krupnik z kaszy wiejskiej z lubczykiem (zawiera: jęczmień, seler) 250ml Kotlet schabowy (zawiera: pszenicę, jaja) 60g, ziemniaki 130g, surówka coleslaw (zawiera: mleko, jaja, gorczycę) 60g, kompot wiśniowy 200ml Salatka owocowa 100g	Budyń waniliowy (zawiera: mleko, pszenicę) z musem truskawkowym 150/20g
Środa 18.03	Chleb żytni razowy (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, mozzarella (zawiera: mleko) 30g, pomidor 10g, papryka 10g, kawa inka (zawiera: jęczmień, żyto, mleko) 200ml	Krem z pieczonych warzyw korzeniowych z słonecznikiem (zawiera: mleko, pszenicę, seler) 250ml Bitka drobiowa w sosie śmietanowo – porowym (zawiera: pszenicę, mleko) 60/60g, kasza gryczana 130g, surówka z buraczków z cebulką 60g, kompot jabłkowy z dziką różą 200ml Owoc – jabłko 1szt.	Rogal maślany z powidłami (zawiera: pszenicę, jaja) 1szt./15g, mleko 100ml
Czwartek 19.03	STÓŁ SZWEDZKI Chleb dyniowy i wiejski (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, jajko na twardo 25g, pasta szpinakowa z serem feta i czosnkiem (zawiera: mleko) 5g, mix sałat z roszponką 10g, ogórek zielony 10g, mleko 200ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki (zawiera: seler, pszenicę) 250ml Stripsy z mintaja (zawiera: ryby, pszenicę) 60g, ziemniaki 130g, surówka z kapusty pekińskiej z winegret i ziarnami słonecznika (zawiera: gorczycę) 60g, woda z cytryną 200ml Owoc – banan 1szt.	Pancakes z jabłkami (zawiera: pszenicę, jaja mleko) 60g, kakao (zawiera: mleko) 100ml
Piątek 20.03	Domowe musli na mleku (zawiera: jęczmień, owies, mleko) 200ml Chleb graham (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, schab wieprzowy 25g, ogórek kiszony 10g, rzodkiewka 10g, herbata miętowa 200ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (zawiera: seler, pszenicę, mleko) 250ml Naleśniki z serem (zawiera: pszenicę, mleko, jaja) 2szt., polewa kakaowa (zawiera: mleko) 30g, surówka z marchewki z sokiem z cytryny 60g, kompot wieloowocowy (jabłko, porzeczka, śliwka) 200ml Owoc – mandarynka 1szt.	Kisiel wiśniowy z owocami 150g, snacki popkornowe 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: PRZEDSZKOLE CYNAMONOWA		DIETA: PODSTAWOWA	DATA: 23–27.03.2026r.
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 23.03	Kasza kukurydziana na mleku (zawiera: mleko) 200ml Chleb mieszany (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, ser gouda (zawiera: mleko) 25g, pomidor 10g, biała rzodkiew 10g, herbata rumiankowa 200ml	Zupa kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami (zawiera: seler, pszenicę) 250ml Sos z chudej wieprzowiny (zawiera: pszenicę) 130g, kasza jęczmienna (zawiera: jęczmień) 130g, surówka z fasolki szparagowej, kukurydzy i marchewki z winegret (zawiera: gorczycę) 60g, woda z cytryną 200ml Owoc – jabłko 1szt.	Shake bananowy (zawiera: mleko) 120ml, bananowe chrupki kukurydziane 15g
Wtorek 24.03	STÓŁ SZWEDZKI Chleb mazowiecki (zawiera: żyto, pszenicę) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, pasta z jaj (zawiera: jaja, mleko, gorczycę) 25g, smalec z fasoli z pieczonym jabłkiem 5g, rzodkiewka 10g, ogórek zielony 10g, mleko 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem (zawiera: seler, mleko) 250ml Pierś z kurczaka w panierce (zawiera: jaja, pszenicę) 60g, ziemniaki 130g, mix sałat z dipem jogurtowo - ziołowym (zawiera: mleko) 60g, kompot jabłkowy 200ml Owoc – gruszka 1szt.	Bio batonik orkiszowo – owsiany (zawiera: owies, pszenicę orkisz, mleko) 1szt.
Środa 25.03	Butka grahamka (zawiera: pszenicę) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, serek wiejski (zawiera: mleko) 30g, pomidor 20g, kakao (zawiera: mleko) 200ml	Krupnik z trzech kasz (jaglana, biała gryczana, wiejska) (zawiera: seler, jęczmień) 250ml Penne a’la carbonara z szynką (zawiera: pszenicę, mleko) 220g, brokuły na parze posypane słonecznikiem 60g, woda z cytryną 200ml Owoc – mandarynka 1szt.	Andruty z czoko - śliwką (zawiera: pszenicę) 30/20g, mleko 100ml
Czwartek 26.03	STÓŁ SZWEDZKI Chleb pszenny (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, pieczona pierś z kurczaka – wyrób własny 25g, hummus z buraczką (zawiera: sezam) 5g, ogórek kiszony 10g, kalarepa 10g, kawa zbożowa (zawiera: jęczmień, żyto, mleko) 200ml	Krem z kalafiora z curry i grzankami (zawiera: seler, mleko, pszenicę, żyto, gorczycę) 250ml Filety z miruny w cieście (zawiera: ryba, pszenicę) 60g, ziemniaki 130g, surówka z białej kapusty z jabłkiem 60g, woda z pomarańczą 200ml Salatka owocowa 100g	Lekki twarożek porzeczkowy (zawiera: mleko) 50g, ciasteczko owsiane własnego wypieku (zawiera: owies, pszenicę, mleko, jaja) 30g
Piątek 27.03	Płatki ryżowe na mleku (zawiera: mleko) 200ml Chleb mieszany słonecznikowy (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 4g, szynka z indyka 25g, rzodkiewka 15g, sałata lodowa 5g, herbata roibos 200ml	Zupa grochowa z ziemniakami (zawiera: seler) 250ml Makaron z serem (zawiera: pszenicę, mleko) 180g, polewa jogurtowo-truskawkowa (zawiera: mleko) 60g, surówka z marchewki i brzoskwini 60g Kompot cytrusowy z miętą 200ml Owoc – jabłko 1szt	Mini pizzerki własnego wypieku (zawiera: pszenicę, mleko) 60g

PLACÓWKA: PRZEDSZKOLE CYNAMONOWA		DIETA: PODSTAWOWA	DATA: 30-31.03.2026r.
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 30.03	Płatki kukurydziane na mleku (zawiera: mleko) 200ml Chleb mieszany (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, ser gouda (zawiera: mleko) 25g, ogórek zielony 15g, sałata 5g Herbata z lipy 200ml	Zupa pomidorowa z kaszą jaglaną (zawiera: seler) 250ml Kotlet mielony (zawiera: pszenicę, jaja) 60g, ziemniaki 130g, bukiet warzyw na parze (kalafior, groszek, mini marchew) 60g, woda z cytryną 200ml Owoc – mandarynka 1szt.	Jogurt naturalny z żurawiną i słonecznikiem (zawiera: mleko) 130/20g
Wtorek 31.03	Bułka grahamka (zawiera: pszenicę) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, jajecznica (zawiera: jaja) 30g, ogórek kiszony 10g, rzodkiewka 10g, mleko 200ml	Zupa brokułowa z ziemniakami (zawiera: pszenicę, mleko, seler) 250ml Kurczak słodko-kwaśny 130g, ryż paraboliczny 130g, surówka z kapusty pekińskiej z ziarnami słonecznika i wiórkami białej rzodkwi (zawiera: gorczycę) 60g, kompot cytrusowy z melisą 200ml Owoc – jabłko 1szt	Maślanka brzoskwiniowa (zawiera: mleko) 150ml, bio herbatniki (zawiera: pszenicę, jaja) 20g

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