

PLACÓWKA: PRZEDSZKOLE CYNAMONOWA		DIETA: PODSTAWOWA	DATA: 01-03.10.2025r.
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Środa 01.10	STÓŁ SZWEDZKI Chleb orkiszowy (zawiera: pszenicę, pszenicę orkisz, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, pasta z jaj ze szczypiorkiem (zawiera: mleko, jaja) 20g, schab pieczony 10g, papryka zielona 15g, pomidor 15g, mleko 200ml	Krem z dyni z grzankami (zawiera: seler, pszenicę, żyto, mleko) 250ml Burgery z mintaja z duszonym porem (zawiera: ryby, pszenicę, jaja) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, surówka z kiszonej kapusty z natką pietruszki 60g, kompot cytrusowy z dziką różą 200ml Owoc – jabłko 1szt.	Bułeczka „katarzynka” z powidłami śliwkowymi (zawiera: pszenicę, jaja) 1szt./15g, mleko 100ml
Czwartek 02.10	Bułka kajzerka (zawiera: pszenicę) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, mozzarella (zawiera: mleko) 30g, sałata 10g, rzodkiewka 20g, kakao (zawiera: mleko) 200ml	Zupa brokułowa z ziemniakami (zawiera: pszenicę, seler, mleko) 250ml Sos meksykański z mięsem z indyka (papryka, pomidory, kukurydza) (zawiera: pszenicę) 130g, ryż paraboliczny 130g, surówka coleslaw (zawiera: mleko, jaja) 60g, kompot wieloowocowy (truskawka, wiśnia, jabłko) 200ml Owoc – banan 1szt.	Jogurt z kawałkami ananasa (zawiera: mleko) 100/20g chrupki kukurydziane 10g
Piątek 03.10	Płatki owsiane na mleku (zawiera: owies, mleko) 200ml Chleb mieszany wieloziarnisty (zawiera: pszenicę, żyto, sezam, owies, jęczmień) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, pasztet wieprzowy własnej produkcji (zawiera: pszenicę, jaja) 30g, pomidor 20g, ogórek kiszony 10g, herbata roibos 200ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami (zawiera: seler, pszenicę, mleko) 250ml Kopytka z białym serem i bułką tartą (zawiera: pszenicę, mleko, jaja) 180g, surówka z marchewki z jabłkami 60g, kompot cytrusowy z miętą 200ml Owoc – brzoskwinia „ufo: 1szt.	Bio herbatniki (zawiera: pszenicę) 15g, sok pomarańczowy 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 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: 06-10.10.2024r.
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 06.10	Płatki kukurydziane na mleku (zawiera: mleko) 200ml Chleb mieszany ze słonecznikiem (zawiera: żyto, pszenicę) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, ser żółty (zawiera: mleko) 30g, pomidor 20g, kalarepka 10g Herbata z lipy 200ml	Jesienna zupa jarzynowa z brukselką i ziemniakami (zawiera: mleko, pszenicę, seler) 250ml Gulasz z indyka (zawiera: pszenicę) 130g, kasza jęczmienna (zawiera: jęczmień) 130g, surówka z marchewki, pora, jabłka, kalarepki 60g, kompot cytrusowy z melisą 200ml Owoc – jabłko 1szt.	Koktajl brzoskwinowy na jogurcie (zawiera: mleko) 150ml, bio herbatniki bez cukru (zawiera: pszenicę) 15g
Wtorek 07.10	Bułka z ziarnami (zawiera: pszenicę, owies) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, jajko ze szczypiorkiem (zawiera: jaja) 30g, ogórek zielony 20g, sałata 10g, kakao na mleku (zawiera: mleko) 200ml	Krem z białych warzyw (kalafior, pietruszka, seler) z grzankami (zawiera: mleko, seler, pszenicę, żyto) 250ml Łazanki z kiszonej kapusty z kawałkami wieprzowiny (zawiera: pszenicę) 180g, surówka z buraczków 60g, kompot wieloowocowy (truskawka, porzeczka, śliwka) 200ml Owoc – banan 1szt.	Budyń waniliowy (zawiera: pszenicę, mleko) 180ml
Środa 08.10	STÓŁ SZWEDZKI Chleb mieszany (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, pasta z sera białego z szynką wieprzową i natką pietruszki (zawiera: mleko) 20g, rolada ustrzycka (zawiera: mleko) 10g, rzodkiewka 15g, marchewka do chrupania 15g, mleko 200ml	Zupa koperkowa z ryżem (zawiera: seler) 250ml Pałki pieczone z kurczaka 1szt., ziemniaki z koperkiem 130g, surówka z kapusty pekińskiej z dipem czosnkowym (zawiera: mleko) 60g, kompot cytrusowy z miętą 200ml Owoc – śliwki 2szt.	Mleko truskawkowe wyrób własny (zawiera: mleko) 100ml, chałka (zawiera: pszenicę, jaja) 30g
Czwartek 09.10	Chleb mazowiecki (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, pieczeń z kurczaka z warzywami – wyrób własny 20g, ogórek kiszony 15g, papryka 15g, kawa zbożowa na mleku (zawiera: jęczmień, żyto, mleko) 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem literki (zawiera: pszenicę, seler, mleko) 250ml Stripsy z dorsza (zawiera: rybę, pszenicę) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, fasolka szparagowa z sezamem (zawiera: sezam) 60g, kompot jabłkowy z goździkami 200ml Owoc – gruszka 1 szt.	Serek homogenizowany z kawałkami pieczonej gruszki własnej produkcji (zawiera: mleko) 80/20g, maca razowa (zawiera: pszenicę) 1szt.
Piątek 10.10	Ryż na mleku (zawiera: mleko) 200ml Chleb żytni (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, szynka z indyka 30g, pomidor 20g, ogórek zielony 10g, herbata rumiankowa 200ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami (zawiera: seler, pszenicę, mleko) 250ml Knedlik drożdżowy (zawiera: mleko, pszenicę, jaja) z sosem dyniowym z dodatkiem soczewicy 100/180g, surówka z czerwonej kapusty parzonej 60g, kompot wieloowocowy (truskawka, porzeczka, śliwka) 200ml Owoc – jabłko 1 szt.	Snacki popkornowe naturalne 1szt. (35g)

PLACÓWKA: PRZEDSZKOLE CYNAMONOWA		DIETA: PODSTAWOWA	DATA: 13-17.10.2025r.
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 13.10	Kasza kukurydziana na mleku (zawiera: mleko) 200ml Chleb mieszany wieloziarnisty (zawiera: pszenicę, żyto, jęczmień, owies, sezam) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, szynka wieprzowa 30g, ogórek zielony 20g, papryka 10g Herbata malinowa 200ml	Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami (zawiera: pszenicę, seler) 250ml Penne z sosem neapolitańskim z mozzarellą (zawiera: pszenicę, mleko) 180g, brokuły na parze z ziarnami (zawiera: sezam) 60g, kompot cytrusowy z imbirem 200ml Owoc – gruszka 1szt.	Jogurt pitny waniliowy (zawiera: mleko) 150ml wafel ryżowy 1szt.
Wtorek 14.10	STÓŁ SZWEDZKI Chleb mazowiecki (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, twarożek ze szczypiorkiem (zawiera: mleko) 20g, schab wieprzowy 10g, pomidor 20g, rzodkiewka 10g, kawa inka na mleku (zawiera: mleko, jęczmień, żyto) 200ml	Rosół z makaronem (zawiera: pszenicę, seler) 250ml Pierś z kurczaka w panierce (zawiera: pszenicę, jaja) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, mizeria (zawiera: mleko) 60g, kompot wieloowocowy (truskawka, porzeczka, śliwka) 200ml Owoc – jabłko 1szt.	Maślanka wiśniowa (zawiera: mleko) 100ml biszkopty bez cukru (zawiera: pszenicę, jaja, mleko) 15g
Środa 15.10	Chleb graham (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, jajecznica ze szczypiorkiem (zawiera: jaja) 25g, ogórek zielony 20g, roszponka 5g, mleko 200ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (zawiera: pszenicę, seler, mleko) 250ml Jesienne leczo z kawałkami indyka 130g, ryż paraboliczny 130g, sałata z winegret i słonecznikiem (zawiera: gorczycę) 60g Kompot cytrusowy z dziką różą 200ml Owoc – śliwki 80g	Bio batonik orkiszowo - owsiany (zawiera: owies, pszenicę, pszenicę orkisz mleko) 1szt. kakao (zawiera: mleko) 100ml
Czwartek 16.10	Chleb żytni razowy (zawiera: żyto, pszenicę) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, parówki z szynki (powyżej 95% mięsa) 1 szt., dip pomidorowy 15g, rzodkiewka 20g, kakao na mleku (zawiera: mleko) 200ml	Krupnik jęczmienny z natką pietruszki (zawiera: jęczmień, seler) 250ml Kotlety z miruny z marchewką (zawiera: pszenicę, rybę, jaja) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, surówka z białej kapusty z papryką 60g Kompot jabłkowy z goździkami 200ml Owoc – banan 1szt.	Rogal maślany (zawiera: pszenicę, jaja) 1szt., czoko śliwka własnej produkcji 20g, mleko 100ml
Piątek 17.10	Müsli własnej produkcji na mleku (zawiera: orzechy, owies, jęczmień, mleko) 200ml Chleb wiejski (zawiera: pszenicę, mleko, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, szynka z indyka 30g, sałata 10g, ogórek kiszony 20g, herbata miętowa 200ml	Barszcz biały z jajkiem (zawiera: pszenicę, żyto, jaja mleko, seler) 250ml Naleśniki z serkiem kakaowym (zawiera: pszenicę, jaja, mleko) 2szt., polewa jogurtowo – waniliowa (zawiera: mleko) 60ml, surówka z marchewki i brzoskwini 60g, kompot gruszkowy z cynamonem 200ml Owoc – jabłko 1szt.	Warzywa do chrupania (ogórek, papryka, kalarepka) 60g, humus buraczany (zawiera: sezam) 15g

PLACÓWKA: PRZEDSZKOLE CYNAMONOWA		DIETA: PODSTAWOWA	DATA: 20-24.10.2025r.
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 20.10	Jaglanka na mleku (zawiera: mleko) 200ml Chleb mieszany (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, mozzarella (zawiera: mleko) 20g, pomidor 20g, sałata 10g Herbata z dzikiej róży 200ml	Zupa jarzynowa z cukinią i ziemniakami (zawiera: pszenicę, mleko, seler) 250ml Sos mięsny z warzywami z dodatkiem pieczarek (zawiera: pszenicę) 130g, makaron razowy (zawiera: pszenicę) 130g, surówka z ogórka kiszzonego z szczypiorkiem i koperkiem 60g, kompot cytrusowy z melisą 200ml Owoc – jabłko 1szt.	Shake bananowy na jogurcie (zawiera: mleko) 150ml, pączeczka kukurydziana 1szt.
Wtorek 21.10	STÓŁ SZWEDZKI Pieczywo mieszane (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, twaróg z papryką (zawiera: mleko) 15g, szynka drobiowa 15g, rzodkiewka 15g, kukurydza 15g, mleko 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem (zawiera: mleko, seler) 250ml Kotlet jajeczny (zawiera: pszenicę, jaja) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, mix sałat z dipem jogurtowym (zawiera: mleko) 60g, kompot cytrusowy z miętą 200ml Owoc – mandarynka 1szt.	Ciasto marchewkowe własnego wypieku (zawiera: pszenicę, jaja, mleko) 50g Kakao (zawiera: mleko) 150ml
Środa 22.10	STÓŁ SZWEDZKI Bułka grahamka (zawiera: pszenicę) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, pasta z szynki wieprzowej z żółtym serem (zawiera: mleko, jaja) 15g, ser biały w kawałku (zawiera: mleko) 15g, ogórek zielony 20g, papryka czerwona 10g, kakao (zawiera: mleko) 200ml	Zupa dyniowa z dodatkiem soczewicy z ziemniakami (zawiera: seler) 250ml Fiet drobiowy sute (zawiera: pszenicę) w sosie koperkowym (zawiera: mleko, pszenicę) 130g, kasza pęczak (zawiera: jęczmień) 130g, surówka z buraczków i jabłka 60g, kompot porzeczkowy 200ml Owoc – gruszka 1 szt.	Deser a'la berliso z owocami własnego wyrobu (jabłko, wiśnia, porzeczką) (zawiera: mleko) 130/30g
Czwartek 23.10	Chleb razowy ze słonecznikiem (zawiera: pszenicę) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, jajko z dipem szczypiorkowym (zawiera: jaja, mleko) 30/10g, marchewka do chrupania 20g, groszek zielony 10g, kawa inka (zawiera: mleko, jęczmień, żyto) 200ml	Krem brokułowo – serowy z grzankami (zawiera: mleko, seler, pszenicę, żyto) 250ml Stripsy z dorsza i mintaja (zawiera: pszenicę, ryby) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, surówka z kiszonej kapusty z natką pietruszki 60g, kompot śliwkowy z goździkami 200ml Owoc – banan 1szt.	Chałka z powidłami śliwkowymi (zawiera: pszenicę, jaja) 30/10g, mleko 100ml
Piątek 24.10	Owsianka na mleku (zawiera: owies, mleko) 200ml Chleb mieszany (zawiera: pszenicę, żyto) 50g masło (zawiera: mleko) 8g, schab pieczony własny wyrób 20g, pasta z pieczonych warzyw korzeniowych z musztardą (zawiera: gorczycę) 10g, pomidor 15g, herbata z dzikiej róży 200ml	Zupa grochowa z majerankiem (zawiera: seler, pszenicę, mleko) 250ml Pampuchy drożdżowe (zawiera: pszenicę, jaja, mleko) 2szt., polewa jogurtowo – truskawkowa (zawiera: mleko) 80ml, surówka z marchewki z sokiem z cytryny 60g, kompot jabłkowy 200ml Owoc – jabłko 1szt.	Kisiel wiśniowy 150g, bio herbatniki bez cukru mini zoo (zawiera: pszenicę) 20g

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: PRZEDSZKOLE CYNAMONOWA		DIETA: PODSTAWOWA	DATA: 27-31.10.2024r.
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 27.10	Kaszka kuskus na mleku (zawiera: pszenicę, mleko) 200ml Chleb mieszany (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, szynka wieprzowa 20g, ogórek kiszony 20g, papryka 10g, herbata roibos 200ml	Zupa z zielonego groszku z ziemniakami (zawiera: seler, pszenicę, mleko) 250ml Kurczak w sosie pomidorowym z warzywami (zawiera: pszenicę) 130g, makaron (zawiera: pszenicę) 130g, surówka z białej kapusty z koperkiem 60g, rozgrzewający kompot ziołowy z melisą, cytryną i imbirem 200ml Owoc – gruszka 1 szt.	Budyń waniliowy zawiera: pszenicę, mleko z fruzeliną wiśniową własnej produkcji 150/30g
Wtorek 28.10	Bułka kajzerka (zawiera: pszenicę) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, twarożek naturalny (zawiera: mleko) 30g, powidła śliwkowe 10g, kalarepka 20g, kakao (zawiera: mleko) 200ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki (zawiera: seler, pszenicę) 250ml Kotlet mielony wieprzowy (zawiera: pszenicę, jaja) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, buraczki z chrzanem 60g, kompot jabłkowy z goździkami 200ml Owoc – jabłko 1szt.	Jogurt naturalny (zawiera: mleko) 120g, płatki kukurydziane (zawiera: jęczmień) 15g
Środa 29.10	STÓŁ SZWEDZKI Chleb mieszany słonecznikowy (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, ser żółty (zawiera: mleko) 20g, szynka z indyka 10g, sałata lodowa 10g, pomidor 20g, mleko 200ml	Krem dyniowy z grzankami (zawiera: seler, pszenicę, żyto, mleko) 250ml Burgery z morszczuka z pomidorami (zawiera: pszenicę, ryby, jaja) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, bukiet warzyw (fasolka zielona, mini marchewki, kalafior) na parze 60g, kompot z miętą i dziką różą 200ml Owoc – banan 1szt.	Bułka maślana (zawiera: pszenicę, jaja) 1szt., koktajl truskawkowy na mleku (zawiera: mleko) 120ml
Czwartek 30.10	STÓŁ SZWEDZKI Chleb graham (zawiera: pszenicę) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, pasta jajeczna (zawiera: jaja, mleko) 15g, pieczona pierś z kurczaka wyrób własny 15g, ogórek kiszony 15g, rzodkiewka 15g, kawa inka na mleku (zawiera: mleko, jęczmień, żyto) 200ml	Krupnik z trzech kasz (jaglana, manna i kukurydziana) (zawiera: seler, pszenicę) 250ml Kotlet schabowy (zawiera: pszenicę, jaja) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, surówka z kapusty pekińskiej 60g, kompot śliwkowy 200ml Owoc - śliwki 2 szt.	Bio sezamki (zawiera: pszenicę, sezam) 20g, kakao (zawiera: mleko) 100ml
Piątek 31.10	Płatki kukurydziane na mleku (zawiera: jęczmień, mleko) 200ml Chleb mieszany wieloziarnisty (zawiera: pszenicę, żyto, sezam, owies, jęczmień) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, pasztet wieprzowy własnej produkcji (zawiera: pszenicę, jaja) 30g, pomidor 20g, ogórek kiszony 10g, herbata roibos 200ml	Zupa fasolowa z ziemniakami (zawiera: seler) 250ml Ryż z jabłkami (zawiera: mleko) 180g, polewa jogurtowo – waniliowa (zawiera: mleko) 60g, surówka z marchewki z pestkami dyni 60g, kompot cytrusowy z miętą 200ml Owoc – brzoskwinia „ufo: 1szt.	Snacki popkornowe naturalne 1szt. (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 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