

| PLACÓWKA:<br><b>PRZEDSZKOLE CYNAMONOWA</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                     | DIETA:<br><b>PODSTAWOWA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | DATA:<br><b>03-07.08.2026r.</b>                                                                                                              |
|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DZIEŃ                                      | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                           | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Podwieczorek                                                                                                                                 |
| Poniedziałek<br>03.08                      | 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 wieprzowa 30g, ogórek zielony 10g, rzodkiewka 10g, herbata z rumianku 200ml               | Zupa kalafiorowa z ziemniakami na wywarze warzywnym (zawiera: <b>mleko, pszenicę, seler</b> ) 250ml<br>Leczo wegetariańskie z soczewicą (zawiera: <b>pszenicę</b> ) 130g, ryż paraboliczny 130g, surówka z kapusty pekińskiej z ziarnami słonecznika i winegret (zawiera: <b>gorczycę</b> ) 60g, woda z cytryną 200ml<br><i>Owoc – arbuz 150g</i> | Maślanka truskawkowa (zawiera: <b>mleko</b> ) 120ml, chrupki kukurydziane 15g                                                                |
| Wtorek<br>04.08                            | Chleb mazowiecki (zawiera: <b>pszenicę, żyto</b> ) 50g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 8g, jajecznica ze szczypiorkiem (zawiera: <b>jaja</b> ) 30g, papryka 10g, kalarepka 10g, <b>mleko</b> (schłodzone) 200ml                                                     | Zupa pomidorowa z makaronem (zawiera: <b>pszenicę, seler, mleko</b> ) 250ml<br>Domowy burger drobiowy z sałatą, ogórkiem zielonym, papryką (zawiera: <b>pszenicę, jaja</b> ) 180g, dip jogurtowo – czosnkowy (zawiera: <b>mleko</b> ) 60ml, kompot jabłkowy 200ml <i>Owoc – nektarynka 1szt.</i>                                                  | Jogurt pitny naturalny (zawiera: <b>mleko</b> ) 100, bio batonik orkiszowo – owsiany (zawiera: <b>owies, pszenicę orkisz, mleko</b> ) 1szt., |
| Środa<br>05.08                             | <u><b>STÓŁ SZWEDZKI</b></u><br>Chleb graham (zawiera: <b>pszenicę, żyto</b> ) 50g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 8g, parówki z szynki powyżej 98% mięsa 1szt. domowy keczup 10g, ogórek zielony 10g, rzodkiewka 10g, kakao (zawiera: <b>mleko</b> ) 200ml          | Kapuśniak z młodej kapusty zna wywarze warzywnym (zawiera: <b>pszenicę, seler</b> ) 250ml<br>Naleśniki z serem (zawiera: <b>pszenicę, jaja, mleko</b> ) 2szt., polewa jogurtowo - truskawkowa (zawiera: <b>mleko</b> ) 60g, surówka z marchewki z sokiem z cytryny 60g, woda z cytryną 200ml <i>Owoc – jabłko 1szt.</i>                           | Kisiel z owoców leśnych 150g, maca razowa (zawiera: <b>pszenicę</b> ) 1szt.                                                                  |
| Czwartek<br>06.08                          | Chleb razowy ze słonecznikiem (zawiera: <b>pszenicę, żyto</b> ) 50g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 8g, pieczony schab – wypiek własny 20g, smalec fasoli z jabłkiem 10g, papryka 15g, biała rzodkiew 5g, kawa inka (zawiera: <b>mleko, jęczmień, żyto</b> ) 200ml  | Rosół z makaronem i natką pietruszki (zawiera: <b>seler, pszenicę</b> ) 250ml<br>Stripsy z dorsza i mintaja (zawiera: <b>rybę, pszenicę</b> ) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, kolorowa fasolka szparagowa z sezamem (zawiera: <b>sezam</b> ) 60g, woda z miętą 200ml <i>Owoc – brzoskwinia 1szt</i>                                              | Pizzerki własnego wypieku z mozzarellą (zawiera: <b>pszenicę, mleko</b> ) 180g                                                               |
| Piątek<br>07.08                            | Płatki owsiane na mleku (zawiera: <b>mleko, owies</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, sałata 5g, pomidor 15g, herbata miętowa 200ml | Zupa ogórkowa z ziemniakami (zawiera: <b>mleko, seler, pszenicę</b> ) 250ml<br>Pierogi ruskie z cebulką (zawiera: <b>mleko, pszenicę</b> ) 4szt., surówka z białej kapusty ze śmietaną (zawiera: <b>mleko</b> ) 60g, woda z cytryną 200ml<br><i>Owoc – banan 1szt.</i>                                                                            | Snacki popcornowe 35g                                                                                                                        |

| PLACÓWKA:<br><b>PRZEDSZKOLE CYNAMONOWA</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | DIETA:<br><b>PODSTAWOWA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | DATA:<br><b>10-14.08.2026r.</b>                                                                                            |
|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DZIEŃ                                      | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Podwieczorek                                                                                                               |
| Poniedziałek<br>10.08                      | Kasza kukurydziana na mleku (zawiera: <b>mleko</b> ) 200ml<br>Chleb mazowiecki (zawiera: <b>pszenicę, żyto</b> ) 50g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 8g, szynka z kurczaka 30g, ogórek zielony 15g, papryka 10g, herbata z dzikiej róży 200ml                                                      | Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami (zawiera: <b>pszenicę, seler, mleko</b> ) 250ml<br>Spaghetti bolognese z wieprzowiną (zawiera: <b>pszenicę</b> ) 180g, kalafior z słończnikiem 60g, woda z cytryną 200ml<br><i>Owoc – jabłko 1szt.</i>                                                                                                                                                                                             | Jogurt z borówkami amerykańskimi (zawiera: <b>mleko</b> ) 100/30g                                                          |
| Wtorek<br>11.08                            | <b>KOLOROWE ŚNIADANIE</b><br>Chleb graham (zawiera: <b>pszenicę, żyto</b> ) 50g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 8g, pasta z cukinii i suszonych pomidorów 5g, <b>jajko</b> na twardo 25g, papryka kolorowa 10g, ogórek kiszony 15g, <b>mleko</b> (schłodzone) 200ml                                | Krupnik jęczmienny z natką pietruszki (zawiera: <b>seler, jęczmień</b> ) 250ml<br>Udko z kurczaka pieczone 1szt., młode ziemniaki z koperkiem 130g, mini marchewka 60g, kompot truskawkowy 200ml<br><i>Owoc – nektarynka 1szt.</i>                                                                                                                                                                                                          | Budyń kakaowy (zawiera: <b>mleko</b> ) 180g                                                                                |
| Środa<br>12.08                             | <b>STÓŁ SZWEDZKI</b><br>Chleb żytni razowy (zawiera: <b>żyto</b> ) 50g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 8g, pieczeń drobiowa – wyrób własny 20g, pasta z białego sera z szpinakiem (zawiera: <b>mleko</b> ) 10g, młoda marchew słupki 20g, kawa inka (zawiera: <b>mleko, jęczmień, żyto</b> ) 200ml | Rosół z makaronem i natką pietruszki (zawiera: <b>seler, pszenicę</b> ) 250ml<br>Burgery z morszczuka w płatkach kukurydzianych (zawiera: <b>rybę, pszenicę, jaja, jęczmień</b> ) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, sałata z dipem czosnkowym (zawiera: <b>mleko</b> ) 60g, woda z cytryną 200ml<br><i>Owoc – brzoskwinia ufo 1szt.</i>                                                                                                      | Ciasto ucierane własnego wypieku z wiśniami (zawiera: <b>pszenicę, jaja, mleko</b> ) ok 50g, <b>mleko</b> schłodzone 120ml |
| Czwartek<br>13.08                          | Chleb mieszany (zawiera: <b>pszenicę, żyto</b> ) 50g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 8g, ser gouda (zawiera: <b>mleko</b> ) 30g, sałata 5g, pomidor 15g, kakao (zawiera: <b>mleko</b> ) 200ml                                                                                                      | Krem z kalafiora pieczonego z curry z pestkami dyni na wywarze warzywnym (zawiera: <b>seler, mleko, pszenicę, gorczycę</b> ) 250ml<br>Frykadelka drobiowa (zawiera: <b>pszenicę, jaja</b> ) w sosie koperkowym (zawiera: <b>pszenicę, mleko</b> ) 60/60g, kasza jęczmienna (zawiera: <b>jęczmień</b> ) 130g, buraczki z dressingiem miodowo-musztardowym (zawiera: <b>gorczycę</b> ) 60g, kompot jabłkowy 200ml<br><i>Owoc – arbuz 150g</i> | Koktajl bananowy (zawiera: <b>mleko</b> ) 150ml, pałeczka kukurydziana 1szt.                                               |
| Piątek<br>14.08                            | Musli własnej produkcji na mleku (zawiera: <b>jęczmień, mleko, owies</b> ) 200ml<br>Chleb mieszany wieloziarnisty (zawiera: <b>pszenicę, żyto, jęczmień, owies, sezam</b> ) 50g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 8g, szynka wieprzowa 30g, rzodkiewka 15g, roszponka 5g, herbata miętowa 200ml      | Zupa grochowa z ziemniakami na wywarze warzywnym (zawiera: <b>seler</b> ) 250ml<br>Pampuchy drożdżowe (zawiera: <b>pszenicę, jaja, mleko</b> ) 2szt., polewa jogurtowo – porzeczkowa (zawiera: <b>mleko</b> ) 60ml, surówka z marchewki i ananasa 60g, woda z miętą 200ml<br><i>Owoc – banan 1szt.</i>                                                                                                                                      | Słupki warzyw do chrupania (ogórek, papryka, marchewka) 100g, dip czosnkowy (zawiera: <b>mleko</b> ) 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 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 – 21.08.2026r.</b>                                                                                                   |
|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DZIEŃ                                      | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                             | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Podwieczorek                                                                                                                        |
| Poniedziałek<br>17.08                      | Kasza manna na mleku (zawiera: <b>pszenicę, mleko</b> ) 200ml<br>Chleb mieszany (zawiera: <b>pszenicę, żyto</b> ) 50g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 4g, szynka z indyka 30g, ogórek zielony 15g<br>Herbata miętowa 200ml                                            | Zupa brokułowa z ziemniakami na wywarze warzywnym (zawiera: <b>seler, mleko, pszenicę</b> ) 250ml<br>Spaghetti bolognese (zawiera: <b>pszenicę</b> ) 180g, surówka z białej kapusty 60g, woda z cytryną 200ml<br><i>Owoc – nektarynka 1szt.</i>                                                                        | Ciasteczka owsiane własnego wypieku (zawiera: <b>owies, mleko, pszenicę</b> ) 15g, mleko truskawkowe (zawiera: <b>mleko</b> ) 150ml |
| Wtorek<br>18.08                            | Chleb mazowiecki (zawiera: <b>pszenicę, żyto</b> ) 50g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 8g, jajecznica ze szczypiorkowym (zawiera: <b>mleko</b> ) 30g, rzodkiewka 10g, pomidor 15g<br>kakao (zawiera: <b>mleko</b> ) 200ml                                             | Zalewajka z ziemniakami (zawiera: <b>seler, mleko, pszenicę, żyto</b> ) 250ml<br>Kluski śląskie (zawiera: <b>pszenicę, jaja</b> ) z gulaszem wieprzowym (zawiera: <b>pszenicę</b> ) 130/100g, ogórek kiszony 60g, kompot truskawkowy 200ml<br><i>Owoc – arbuz 150g</i>                                                 | Galaretki jogurtowo – wiśniowe (zawiera: <b>mleko</b> ) 150g                                                                        |
| Środa<br>19.08                             | Bułka z ziarnami (zawiera: <b>pszenicę, owies</b> ) 50g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 8g, twaróg ze szczypiorkiem (zawiera: <b>mleko</b> ) 30g, papryka 10g, kalarepka 10g, kawa inka (zawiera: <b>mleko, jęczmień, żyto</b> ) 200ml                                | Rosół z makaronem (zawiera: <b>pszenicę, seler</b> ) 250ml<br>Nuggetsy z kurczaka w płatkach kukurydżianych (zawiera: <b>pszenicę, jaja, jęczmień</b> ) 60g, młode ziemniaki z koperkiem 130g, mix sałat z kukurydzą (zawiera: <b>gorczycę</b> ) 60g, kompot jabłkowy z miętą 200ml <i>Owoc – jabłko 1szt.</i>         | Rogal maślany z konfiturą porzeczkową (zawiera: <b>pszenicę, jaja</b> ) 1szt./20g                                                   |
| Czwartek<br>20.08                          | <u><b>STÓŁ SZWEDZKI</b></u><br>Chleb mieszany (zawiera: <b>pszenicę, żyto</b> ) 50g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 8g, mozzarella (zawiera: <b>mleko</b> ) 20g, paprykarz jaglany z pomidorami 10g, ogórek zielony 10g, papryka 10g, <b>mleko</b> (schłodzone) 200ml | Krem pomidorowy z grzankami ziołowymi (zawiera: <b>seler, mleko, pszenicę, żyto</b> ) 250ml<br>Stripsy z dorsza i mintaja (zawiera: <b>rybę, pszenicę</b> ) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, surówka z młodej kapusty 60g, woda z miętą 200ml <i>Owoc – brzoskwinia ufo 1szt.</i>                                      | Wafle gofrowe bez cukru (zawiera: <b>pszenicę</b> ) 15g, shake bananowy (zawiera: <b>mleko</b> ) 120ml                              |
| Piątek<br>21.08                            | Ryż na mleku (zawiera: <b>mleko</b> ) 200ml<br>Chleb graham (zawiera: <b>pszenicę, żyto</b> ) 50g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 4g, schab wieprzowy 20g, ogórek kiszony 15g, herbata malinowa 200ml                                                                 | Barszcz czerwony z młodymi buraczkami i ziemniakami (zawiera: <b>seler, mleko, pszenicę</b> ) 250ml<br>Pancakes z jabłkami (zawiera: <b>pszenicę, mleko, jaja</b> ) 2szt., polewa twarogowo - waniliowa (zawiera: <b>mleko</b> ) 60ml, marchewka do chrupania 60g, woda z cytryną 200ml <i>Owoc – nektarynka 1szt.</i> | Smoothie jabłko – arbuz – seler naciowy (zawiera: <b>seler</b> ) 150g, bananowe chrupki kukurydżiane 15g                            |

| PLACÓWKA:<br><b>PRZEDSZKOLE CYNAMONOWA</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | DIETA:<br><b>PODSTAWOWA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | DATA:<br><b>24 – 28.08.2026r.</b>                                                                                                                  |
|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DZIEŃ                                      | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Podwieczorek                                                                                                                                       |
| Poniedziałek<br>24.08                      | Płatki kukurydziane na mleku (zawiera: <b>mleko, jęczmień</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> ) 30g, dżem niskosłodzony jabłkowo – wiśniowy 15g, kalarepka 15g, herbata roibos 200ml | Zupa ogórkowa z ziemniakami (zawiera: <b>seler, mleko, pszenicę</b> ) 250ml<br>Zapiekanka makaronowa z warzywami (zawiera: <b>pszenicę, mleko</b> ) 200g, domowy keczup 40g, woda z miętą 200ml<br><i>Owoc – morele 100g</i>                                                                                                                                                                                        | Bio batonik orkiszowo – owsiany (zawiera: <b>orkisz, owies, mleko</b> ) 1 szt.                                                                     |
| Wtorek<br>25.08                            | Bułka kajzerka (zawiera: <b>pszenicę</b> ) 50g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 8g, mozzarella (zawiera: <b>mleko</b> ) 30g, sałata 5g, pomidor 15g, kakao (zawiera: <b>mleko</b> ) 200ml                                                                                                          | Rosół z makaronem (zawiera: <b>seler, pszenicę</b> ) 250ml<br>Kotlet schabowy (zawiera: <b>pszenicę, jaja</b> ) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, mizeria (zawiera: <b>mleko</b> ) 60g, kompot wiśniowy 200ml<br><i>Owoc – arbuz 150g</i>                                                                                                                                                                            | Lekki serek malinowy homogenizowany własnego wyrobu (zawiera: <b>mleko</b> ) 80g, biszkopty bez cukru (zawiera: <b>pszenicę, jaja, mleko</b> ) 15g |
| Środa<br>26.08                             | Chleb mazowiecki (zawiera: <b>pszenicę, żyto</b> ) 50g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 8g, jajko na twardo ze szczypiorkiem (zawiera: <b>jaja</b> ) 30g, rzodkiewka 10g, papryka 10g, kawa zbożowa (zawiera: <b>mleko, jęczmień, żyto</b> ) 200ml                                                 | Krem cukiniowy z ziarnami (pestki dyni, słonecznik) na wywarze warzywnym (zawiera: <b>seler, mleko, pszenicę</b> ) 250ml<br>Pierś z kurczaka (zawiera: <b>pszenicę</b> ) w sosie z pieczonej papryki (zawiera: <b>pszenicę</b> ) 60/60g, kasza pęczak (zawiera: <b>jęczmień</b> ) 130g, surówka z buraczków z winegret (zawiera: <b>gorczycę</b> ) 30g, woda z cytryną i miętą 200ml <i>Owoc – nektarynka 1szt.</i> | Ciasto ze śliwkami własnego wypieku (zawiera: <b>pszenicę, jaja, mleko</b> ) 50g, zimne <b>mleko</b> 120ml                                         |
| Czwartek<br>27.08                          | <b>STÓŁ SZWEDZKI</b><br>Chleb wiejski (zawiera: <b>pszenicę, żyto</b> ) 50g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 8g, pieczona indyk – wyrób własny 20g, rolada ustrzycka (zawiera: <b>mleko</b> ) 10g, ogórek zielony 10g, pomidor 10g, mleko (schłodzone) 200ml                                       | Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym (zawiera: <b>seler, mleko</b> ) 250ml<br>Burgery z mintaja z warzywami (zawiera: <b>ryby, pszenicę, jaja</b> ) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, sałata lodowa z dipem czosnkowym (zawiera: <b>mleko</b> ) 40g, kompot jabłkowy 200ml <i>Owoc – brzoskwinia ufo 1szt.</i>                                                                                               | Shake wiśniowy na maślanie (zawiera: <b>mleko</b> ) 150ml, wafel kukurydziany 2szt.                                                                |
| Piątek<br>28.08                            | Owsianka na mleku (zawiera: <b>mleko, owies</b> ) 200ml<br>Chleb mieszany wieloziarnisty (zawiera: <b>pszenicę, żyto, jęczmień, owies, sezam</b> ) 50g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 4g, szynka z indyka 30g, ogórek kiszony 15g, sałata 5g<br>Herbata miętowa 200ml                            | Żurek z jajkiem i ziemniakami (zawiera: <b>jaja, seler, mleko, pszenicę, żyto</b> ) 250ml<br>Makaron z serem (zawiera: <b>pszenicę, mleko</b> ) 180g, polewa jogurtowa z owocami leśnymi (zawiera: <b>mleko</b> ) 50ml, surówka z marchewki i jabłka 30g<br>Woda z cytryną i miętą 200ml <i>Owoc – arbuz 150g</i>                                                                                                   | Ślimaczki pizzowe z pastą pomidorową i żółtym serem własnego wypieku (zawiera: <b>pszenicę, mleko</b> ) 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 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>PRZEDSZKOLE CYNAMONOWA |                                                                                                                                                                                                                               | DIETA:<br>PODSTAWOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                       | DATA:<br>31.08.2026r.                                                                    |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| DZIEŃ                               | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                     | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Podwieczorek                                                                             |
| Poniedziałek<br>31.08               | Płatki ryżowe na mleku (zawiera: <b>mleko</b> ) 200ml<br>Chleb pszenny (zawiera: <b>pszenicę</b> ) 50g, masło (zawiera: <b>mleko</b> ) 8g, rolada ustrzycka (zawiera: <b>mleko</b> ) 30g, pomidor 15g, herbata malinowa 200ml | Krupnik z trzech kasz (manna, biała gryczana, pęczak) (zawiera: <b>seler, pszenicę, jęczmień</b> ) 250ml<br>Kotlet pożarski (zawiera: <b>pszenicę, jaja</b> ) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, marchewka z groszkiem (zawiera: <b>pszenicę</b> ) 60g, woda z miętą 200ml<br><i>Owoc – nektarynka 1szt.</i> | Jogurt z borówkami (zawiera: <b>mleko</b> ) 130/20g, pałeczka kukurydziana kręcona 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 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*