

PLACÓWKA: PRZEDSZKOLE CYNAMONOWA		DIETA: PODSTAWOWA	DATA: 02.01.2026r.
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Piątek 02.01	Chleb mieszany (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, ser żółty (zawiera: mleko) 30g, ogórek kiszony 10g, pomidor 10g, kawa zbożowa na mleku (zawiera: mleko, jęczmień, żyto) 200ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (zawiera: seler, pszenicę, mleko) 250ml Sos meksykański z chudą wieprzowiną 130g, ryż paraboliczny 130g, surówka z białej kapusty z koperkiem 60g Kompot cytrusowy z melisą 200ml Owoc – mandarynka 1szt.	Koktajl jogurtowo - truskawkowy (zawiera: mleko) 120g, wafel ryżowy 2szt.

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 – 09.01.2026r.
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 05.01	Kasza manna na mleku (zawiera: mleko, pszenicę) 200ml Chleb graham (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, szynka wieprzowa 30g, ogórek kiszony 10g, papryka 10g, herbata z kwiatów lipy 200ml	Zupa grochowa z ziemniakami (zawiera: seler) 250ml Spaghetti z sosem neapolitańskim z mozzarellą (zawiera: pszenicę, mleko) 180g, kalafior z kukurydzą na parze 60g, woda z cytryną 200ml Owoc – mandarynka 1szt.	Jogurt naturalny (zawiera: mleko) 100g Ziarna słonecznika z żurawiną suszoną 15g
Wtorek 06.01	DZIEŃ WOLNY		
Środa 07.01	Bułka kajzerka (zawiera: pszenicę) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, jajecznicza ze szczypiorkiem (zawiera: jaja) 40g, pomidor 10g, rzodkiewka 10g, mleko 200ml	Zupa jarzynowa z groszkiem i ziemniakami (zawiera: mleko, seler, pszenicę) 250ml Gulasz wieprzowy (zawiera: pszenicę) 130g, kasza jęczmienna (zawiera: jęczmień) 130g, ogórek kiszony słupki 60g, woda z pomarańczą 200ml Owoc – banan 1szt.	Serek malinowy własnej produkcji (zawiera: mleko) 50g, andruty (zawiera: pszenicę) 15g
Czwartek 08.01	Chleb mazowiecki (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, parówka z szynki (pow. 98% mięsa) 1 szt., domowy keczup własnego wyrobu 20g, ogórek zielony 10g, kalarepka 10g, kakao (zawiera: mleko) 200ml	Zupa pomidorowa z mini makaronem (zawiera: seler, mleko, pszenicę) 250ml Kotlet z miruny z cukinią (zawiera: ryby, pszenicę, jaja) 60g, ziemniaki 130g, sałata lodowa z dipem jogurtowo – czosnkowym (zawiera: mleko) 60g, kompot jabłkowo – śliwkowy z goździkami 200ml Owoc – jabłko 1szt.	Galaretki jogurtowo – wiśniowe (zawiera: mleko) 150g, pałeczka kukurydziana 1szt.
Piątek 09.01	Płatki kukurydziane na mleku (zawiera: mleko, jęczmień) 200ml Chleb orkiszowy (zawiera: pszenicę, żyto, pszenicę orkisz) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, indyk pieczony 15g, rolada ustrzycka (zawiera: mleko) 15g, pomidor 15g, sałata lodowa 5g, herbata roibos 200ml	Krem jarzynowy z soczewicą i grzankami (zawiera: seler, pszenicę, żyto) 250ml Pampuchy drożdżowe (zawiera: mleko, pszenicę, jaja) 2szt., polewa jogurtowo – porzeczkowa (zawiera: mleko) 60ml, surówka z selera i jabłka z żurawiną (zawiera: seler, mleko) 60g, woda z cytryną 200ml Owoc – gruszka 1szt.	Smoothie pieczona dynia – maliny 100ml, bio herbatniki (zawiera: pszenicę, jaja) 25g

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: 12-16.01.2026r.
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 12.01	Jaglanka na mleku (zawiera: mleko) 200ml Chleb mieszany (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, ser żółty edamski (zawiera: mleko) 20g, ogórek kiszony 10g, pomidor 10g Herbata roibos 200ml	Krupnik z trzech kasz (pęczak, gryczana biała, bulgur) (zawiera: jęczmień, seler, pszenicę) 250ml Kotlet mielony wieprzowy (zawiera: pszenicę, jaja) 60g, ziemniaki 130g, marchewka z groszkiem (zawiera: pszenicę) 60g, woda z cytryną 200ml Owoc – jabłko 1szt.	Maślanka brzoskwińowa (zawiera: mleko) 150ml, biszkopty bez cukru (zawiera: pszenicę, jaja, mleko) 15g
Wtorek 13.01	STÓŁ SZWEDZKI Chleb mazowiecki (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, szynka wieprzowa 25g, pasta z zielonego groszku z fetą (zawiera: mleko) 5g, pomidor 10g, papryka 10g, kakao (zawiera: mleko) 200ml	Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami (zawiera: seler, pszenicę) 250ml Ryż z kurczakiem i warzywami po azjatycku (zawiera: seler) 100/80g, fasolka z winegret (zawiera: gorczycę) 60g, kompot jabłkowy 200ml Owoc – banan 1szt.	Bułka katarzynka (zawiera: pszenicę, jaja) 1szt., powidła śliwkowe 10g, kakao (zawiera: mleko) 120ml
Środa 14.01	Chleb graham (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, serek wiejski (zawiera: mleko) 30g, ogórek zielony 20g, rzodkiewka 10g, kawa inka (zawiera: mleko, jęczmień, żyto) 200ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki (zawiera: pszenicę, seler) 250ml Kotlet schabowy (zawiera: jaja, pszenicę) 60g, ziemniaki 130g, surówka colesław z kukurydzą (zawiera: mleko, jaja, gorczycę) 60g, woda z cytryną 200ml Owoc – mandarynka 1szt.	Budyń waniliowy (zawiera: mleko, pszenicę) 180g
Czwartek 15.01	STÓŁ SZWEDZKI Chleb razowy ze słonecznikiem (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, schab pieczony – wyrób własny 20g, pasta z soczewicy z pieczarkami 10g, papryka 10g, sałata lodowa 10g, mleko 200ml	Krem z białych warzyw z grzankami (zawiera: seler, mleko, pszenicę, żyto) 250ml Stripsy z dorsza (zawiera: ryby, pszenicę) 60g, ziemniaki 130g, brokuły z dipem czosnkowym (zawiera: mleko) 60g, kompot truskawkowy 200ml Owoc – pomarańcza 100g	Ciasto marchewkowe własnego wypieku (zawiera: pszenicę, jaja) 50g, mleko 120ml
Piątek 16.01	Owsianka na mleku (zawiera: owies, mleko) 200ml Chleb wiejski (zawiera: żyto, pszenicę, mleko) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, jajecznica ze szczypiorkiem (zawiera: jaja) 30g, rzodkiewka 10g, ogórek kiszony 10g, herbata miętowa 200ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami (zawiera: mleko, pszenicę, seler) 250ml Pierogi ruskie (zawiera: mleko, pszenicę) 4szt., surówka z selera, marchewki, pora i jabłka (zawiera: seler) 60g, woda z pomarańczą 200ml Owoc – gruszka 1szt.	Kisiel wiśniowy 150ml, bananowe chrupki kukurydziane 15g

PLACÓWKA: PRZEDSZKOLE CYNAMONOWA		DIETA: PODSTAWOWA	DATA: 19-23.01.2026r.
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 19.01	Kuskus na mleku (zawiera: mleko, pszenicę) 200ml Chleb pszenny (zawiera: pszenicę) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, szynka z indyka 20g, ser gouda (zawiera: mleko) 10g, pomidor 10g, ogórka zielony 10g Herbata z malinowa 200ml	Zalewajka z ziemniakami (zawiera: pszenicę, żyto, mleko, seler) 250ml Klopsiki wieprzowe (zawiera: pszenicę, jaja) w sosie paprykowym (zawiera: mleko, pszenicę) 60/60g, kasza pęczak (zawiera: jęczmień) 130g, surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 60g, woda z cytryną 200ml Owoc – mandarynka 1szt.	Koktajl bananowy (zawiera: mleko) 150ml, bio sezamki (zawiera: pszenicę, sezam) 15g
Wtorek 20.01	Chleb mazowiecki (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, serek grani ze szczypiorkiem (zawiera: mleko) 30g, rzodkiew biała i czerwona 20g Kakao (zawiera: mleko) 200ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (zawiera: pszenicę, seler) 250ml Łazanki z białej i kiszonej kapusty z kawałkami mięsa z szynki (zawiera: pszenicę) 180g, mini marchew z sezamem (zawiera: sezam) 60g, kompot wieloowocowy (truskawka, porzeczka, śliwka) 200ml Owoc – jabłko 1szt.	Chałka drożdżowa (zawiera: pszenicę, jaja) 30g, powidła śliwkowe 15g
Środa 21.01	Chleb mieszany (zawiera: żyto, pszenicę) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, jajko z dipem chrzanowym (zawiera: mleko, jaja, gorczycę) 30/10g, sałata ze szpinakiem baby 5g, ogórek kiszony 15g, mleko 200ml	Zupa jarzynowo – pieczarkowa z ziemniakami (zawiera: seler, pszenicę, mleko) 250ml Burgery z kotлетem drobiowym, ogórkiem zielonym i dipem pomidorowym (zawiera: pszenicę, jaja) 180g, mix sałat z ziarnami 60g, woda z pomarańczą 200ml Owoc – banan 1szt.	Manna z jagodami (zawiera: pszenicę, mleko) 130/15g
Czwartek 22.01	SZWEDZKI STÓŁ Bułka grahamka (zawiera: pszenicę) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, mozzarella (zawiera: mleko) 15g, pieczona pierś z kurczaka – wyrób własny 15g, ogórek zielony 10g, papryka 10g, kawa zbożowa (zawiera: jęczmień, żyto, mleko) 200ml	Zupa pomidorowa z zacierką jajeczną (zawiera: mleko, seler, jaja, pszenicę) 250ml Kotlet z morszczuka ze szczypiorkiem (zawiera: ryby, pszenicę, jaja) 60g, ziemniaki 130g, surówka z kiszonej kapusty 60g, kompot gruszkowy 200ml Owoc – mandarynka 1szt.	Ciasteczka owsiane własnego wypieku (zawiera: owies, mleko, pszenicę, jaja) 30g, mleko truskawkowe (zawiera: mleko) 100ml
Piątek 23.01	Musli własnego wyrobu na mleku (zawiera: owies, mleko, jęczmień) 200ml Chleb orkiszowy (zawiera: pszenicę orkisz, żyto, pszenicę) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, szynka wieprzowa 20g, pasta z pieczonej dyni 5g, kalarepka 10g, pomidor 10g, herbata rumiankowa 200ml	Zupa grochowa z ziemniakami i majerankiem (zawiera: seler) 250ml Ryż z jabłkami (zawiera: mleko) 180g, polewa jogurtowo – waniliowa (zawiera: mleko) 60g, surówka z marchewki z pestkami dyni 60g, woda z cytryną 200ml Owoc – gruszka 1szt.	Kisiel wiśniowy 150g, 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: PRZEDSZKOLE CYNAMONOWA		DIETA: PODSTAWOWA	DATA: 26 – 30.01.2026r.
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 26.01	Kasza kukurydziana na mleku (zawiera: mleko) 200ml Chleb pszenny (zawiera: pszenicę) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, mozzarella (zawiera: mleko) 20g, pomidor 10g, ogórek kiszony 10g Herbata z lipy 200ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (zawiera: pszenicę, seler, mleko) 250ml Spaghetti bolońskie z szynki wieprzowej (zawiera: pszenicę) 180g, surówka z białej kapusty z kukurydzą i porem 60g, woda z cytryną 200ml Owoc – gruszka 1szt.	Shake truskawkowy (zawiera: mleko) 150ml Pieczywo chrupkie razowe (zawiera: pszenicę, żyto) 2szt.
Wtorek 27.01	STÓŁ SZWEDZKI Bułka grahamka (zawiera: pszenicę) 50g masło (zawiera: mleko) 8g, twarożek naturalny (zawiera: mleko) 20g, dżem niskosłodzony truskawkowy 15g, kalarepka 10g, marchewka do chrupania 10g, kakao (zawiera: mleko) 200ml	Krem z dyni z grzankami (zawiera: pszenicę, żyto, mleko, seler) 250ml Udko pieczone z kurczaka 1szt., ziemniaki 130g, sałata ze śmietaną (zawiera: mleko) 60g Kompot śliwkowo - gruszkowy 200ml Owoc – banan 1szt.	Deser belriso z jabłkami i cynamonem (zawiera: mleko) 150/30g
Środa 28.01	Chleb mieszany słonecznikowy (zawiera: żyto, pszenicę) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, pasta jajeczna z szynka wieprzową (zawiera: mleko, jaja, gorczycę) 30g, ogórek zielony 10g, papryka 10g, kawa zbożowa (zawiera: mleko, jęczmień, żyto) 200ml	Krupnik jęczmienny (zawiera: jęczmień, seler) 250ml Kluski śląskie z sosem mięsnym (zawiera: pszenicę, jaja) 120/80g, surówka z buraczków 60g, woda z pomarańczą 200ml Owoc – jabłko 1szt.	Rogal maślany (zawiera: pszenicę, jaja) 30g, czoko-śliwka 20g, mleko 100ml
Czwartek 29.01	STÓŁ SZWEDZKI Chleb mazowiecki (zawiera: pszenicę, żyto) 50g masło (zawiera: mleko) 8g, rolada ustrzycka (zawiera: mleko) 20g, smalec z fasoli z jabłkiem 10g, ogórek kiszony 10g, sałata z roszponką 10g, mleko 200ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki (zawiera: pszenicę, seler) 300ml Stripsy z dorsza (zawiera: ryby, pszenicę) 60g, ziemniaki 130g, surówka z kiszonej kapusty z jabłkiem 60g, kompot cytrusowy z imbirem 200ml Owoc – mandarynka 1szt.	Jogurt z musem malinowym (zawiera: mleko) 150ml, wafel kukurydziany 1szt.
Piątek 30.01	Kasza manna na mleku (zawiera: pszenicę, mleko) 200ml Chleb mieszany (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, szynka z kurczaka 30g, pomidor 15g, rzodkiewka 10g Herbata malinowa 200ml	Żurek z jajkiem i ziemniakami (zawiera: mleko, seler, pszenicę, żyto, jaja) 250ml Naleśniki z serem (zawiera: mleko, jaja, pszenicę) 2szt., polewa kakaowa (zawiera: mleko) 40g, surówka z marchewki ze słonecznikiem 60g, kompot jabłkowy 200ml Owoc – gruszka 1szt.	Bio batonik orkiszowo - owsiany (zawiera: pszenicę orkisz, mleko, owies) 20g