



PLACÓWKA: PRZEDSZKOLE CYNAMONOWA		DIETA: PODSTAWOWA	DATA: 01-05.09.2025r.
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 01.09	Kuskus na mleku (zawiera: mleko, pszenicę) 200ml Chleb mieszany (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, ser gouda (zawiera: mleko) 20g, szynka wieprzowa 10g, ogórek zielony 15g, papryka 15g, herbata z lipy 200ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (zawiera: seler, mleko, pszenicę) 250ml Potrawka drobiowa (zawiera: pszenicę, mleko) 130g, kasza pęczak (zawiera: jęczmień) 130g, surówka z kapusty pekińskiej 60g, kompot cytrusowy z miętą 200ml Owoc – jabłko 1szt.	Shake brzoskwiniowy na mleku (zawiera: mleko) 150ml, chrupki kukurydziane 10g
Wtorek 02.09	STÓŁ SZWEDZKI Bułka pszenna (zawiera: pszenicę) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, ser biały (zawiera: mleko) 20g, domowy mus jabłkowo - malinowy 15g, marchewka w słupki do chrupania 20g, kalarepa 10g, kakao (zawiera: mleko) 200ml	Kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami (zawiera: seler, pszenica) 250ml Spaghetti z sosem bolońskim z szynki wieprzowej (zawiera: pszenicę) 200g, fasolka szparagowa na parze z oliwą z oliwek 60g, kompot truskawkowy 200ml Owoc – gruszka 1szt.	Budyń kakaowy (zawiera: mleko, pszenicę) 180g
Środa 03.09	Chleb wieloziarnisty (zawiera: żyto, pszenicę, jęczmień, sezam) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, jajko na twardo 30g, dip jogurtowo-szczypiorkowy (zawiera: mleko) 10g, sałata 10g, rzodkiewka 20g, mleko 200ml	Krupnik z trzech kasz (jęczmienna, manna i gryczana)(zawiera: seler, pszenicę) 250ml Pałka pieczona z kurczaka 1szt., ziemniaki z koperkiem 130g, mizeria (zawiera: mleko) 60g, kompot cytrusowy z gruszką i melisą 200ml Owoc – nektarynka 1szt.	Jogurt z kawałkami pieczonego jabłka z cynamonem (zawiera: mleko) 150g, maca (zawiera: pszenicę) 1szt.
Czwartek 04.09	STÓŁ SZWEDZKI Chleb graham (zawiera: pszenicę) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, pieczony schab – wyrób własny 20g, humus buraczany (zawiera: sezam) 10g, ziarna słonecznika 5g, ogórek kiszony 20g, papryka 10g, kawa zbożowa (zawiera: jęczmień, mleko) 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem (zawiera: seler, mleko) 250ml Stripsy z dorsza i mintaja w panierce (zawiera: ryby, pszenicę) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, kalafior z kukurydzą, papryką, cebulką i winogret (zawiera: gorczycę) 60g, kompot jabłkowy z miętą 200ml Owoc – banan 1szt.	Chałka z powidłami śliwkowymi (zawiera: pszenicę, jaja) 40/15g, mleko 100ml
Piątek 05.09	Płatki orkiszowe na mleku (zawiera: mleko, orkisz) 200ml Chleb mieszany słonecznikowy (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, szynka z kurczaka 30g, pomidor 15g, herbata roibos 200ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (zawiera: seler, pszenica, mleko) 250ml Makaron z serem (zawiera: pszenicę, mleko) 180g, polewa jogurtowo – truskawkowa (zawiera: mleko) 60ml, surówka z marchewki i brzoskwini 60g, kompot cytrusowy z dziką różą 200ml Owoc – arbuz 150g	Kisiel wiśniowy 150ml Bio herbatniki bez cukru (zawiera: pszenicę) 20g

PLACÓWKA: PRZEDSZKOLE CYNAMONOWA		DIETA: PODSTAWOWA	DATA: 08-12.09.2025r.
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 08.09	Płatki kukurydziane na mleku (zawiera: mleko, jęczmień) 200ml Chleb wiejski (zawiera: pszenica, żyto, mleko) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, szynka wieprzowa 30g, ogórek zielony 15g, rzodkiewka 15g, herbata rumiankowa 200ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami (zawiera: pszenicę, mleko, seler) 250ml Penne z sosem neapolitańskim z tartą mozzarellą (zawiera: pszenicę, mleko) 200g, surówka z białej kapusty z porem i jabłkiem 60g, kompot cytrusowy z miętą 200ml Owoc – brzoskwinia 1szt.	Jogurt naturalny z musem truskawkowym (zawiera: mleko) 150g, pałeczka kukurydziana 1szt.
Wtorek 09.09	STÓŁ SZWEDZKI Chleb wiejski (zawiera: pszenica, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, rolada ustrzycka (zawiera: mleko) 20g, pasta z pieczonego batata z marchewką i fetą (zawiera: mleko) 10g, kalarepa 20g, sałata 10g, mleko 200ml	Zupa brokułowa z ziemniakami (zawiera: mleko, pszenicę, seler) 250ml Klopsiki wieprzowe (zawiera: pszenicę, jaja) w sosie pieczarkowym (zawiera: pszenicę, mleko) 60/60g, kasza gryczana 130g, surówka z buraczków z papryką 60g, kompot truskawkowo - porzeczkowy 200ml Owoc – jabłko 1szt.	Kisiel wiśniowy 150ml, kakaowe ciasteczka owsiane bez cukru (zawiera: owies, mleko, pszenica) 10g
Środa 10.09	Bułka pszenna (zawiera: pszenica) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, parówki z szynki (powyżej 95% mięsa) 1szt., dip pomidorowy 10g, ogórek kiszony 20g, papryka 10g, kawa inka na mleku (zawiera: jęczmień, żyto, mleko) 200ml	Krem z pieczonej dyni ze słonecznikiem (zawiera: mleko, pszenicę, seler) 250ml Kotlet z miruny z duszonym porem (zawiera: ryby, jaj, pszenicę) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, surówka z kiszonej kapusty z pietruszką i miodem 60g, kompot jabłkowy 200ml Owoc – banan 1szt.	Rogal maślany z konfiturą owocową (zawiera: pszenicę, jaja) 1szt., mleko (schłodzone) 120ml
Czwartek 11.09	STÓŁ SZWEDZKI Chleb mazowiecki (zawiera: pszenica, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, pasta jajeczna z tartym żółtym serem (zawiera: jaja, mleko) 20g, schab wieprzowy 10g, rzodkiewka 20g, groszek zielony 10g, kakao na mleku (zawiera: mleko) 200ml	Rosół z makaronem (zawiera: pszenicę, seler) 250ml Pierś z kurczaka w panierce (zawiera: pszenicę, jaja) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, sałata z dipem czosnkowym (zawiera: mleko) 60g Kompot cytrusowy z melisą 200ml Owoc – śliwki 100g	Bio batonik owsiano – orkiszowy (zawiera: pszenicę, orkisz, mleko) 1szt.
Piątek 12.09	Kasza manna na mleku (zawiera: mleko, pszenicę) 200ml Chleb orkiszowy (zawiera: pszenica, orkisz, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, szynka z indyka 20g, pomidor 20g, ogórek kiszony 10g, herbata roibos 200ml	Żurek z jajkiem i ziemniakami (zawiera: mleko, pszenicę, żyto, seler, jaja) 250ml Naleśniki z serem (zawiera: pszenicę, jaja, mleko) 2szt., polewa jogurtowo – porzeczkowa (zawiera: mleko) 50ml, surówka z marchewki z pestkami dyni 60g, kompot jabłkowy 200ml Owoc – gruszka 1szt.	Gotowana kukurydza w kolbie ½ szt.

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: 15-19.09.2025r.
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 15.09	Musli na mleku (zawiera: mleko, owoce) 200ml Chleb mazowiecki (zawiera: pszenicę, żyto) 50g masło (zawiera: mleko) 8g, mozzarella (zawiera: mleko) 30g, pomidor 20g, ogórek kiszony 10g Herbata malinowa 200ml	Zupa jarzynowa z dynią i ziemniakami (zawiera: mleko, pszenicę, seler) 250ml Tradycyjny gulasz wieprzowy (zawiera: pszenica) 130g, kasza jęczmienna (zawiera: jęczmień) 130g, surówka z marchewki, pora, jabłka i ogórka kiszonych 60g, kompot cytrusowy z melisą 200ml Owoc – jabłko 1szt.	Koktajl wiśniowy na maślanie słodzony bananami (zawiera: mleko) 150g, bio ciasteczka orkiszowe (zawiera: orkisz, pszenicę) 15g
Wtorek 16.09	STÓŁ SZWEDZKI Chleb mieszany (zawiera: pszenica, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, twaróg ze szczypiorkiem (zawiera: mleko) 15g, twaróg z papryką (zawiera: mleko) 15g, sałata lodowa 10g, marchewka do chrupania 20g, kakao (zawiera: mleko) 200ml	Zupa neapolitańska (serowa) z makaronem (zawiera: seler, mleko, pszenicę) 250ml Pałka pieczona z kurczaka 1szt., ziemniaki z koperkiem 130g, mizeria (zawiera: mleko) 60g, kompot śliwkowo - gruszkowy 200ml Owoc – brzoskwinia 1szt.	Jogurt waniliowy do picia wyrób własny (zawiera: mleko) 120ml, biszkopty bez cukru (zawiera: pszenicę, jaja, mleko) 15g
Środa 17.09	Chleb mieszany wieloziarnisty (zawiera: żyto, pszenicę, sezam) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, jajko na twardo 30g, rzodkiewka 20g, papryka 10g, mleko (schłodzone) 200ml	Krem z białych warzyw z grzankami (zawiera: seler, pszenicę, żyto, mleko) 250ml Leczo z kawałkami indyka (zawiera: pszenica, jaja) 130g, ryż paraboliczny 130g, fasolka szparagowa z winogret (zawiera: gorczyca) 60g Kompot cytrusowy z miętą 200ml Owoc – banan 1szt.	Galaretki jogurtowo – truskawkowe (zawiera: mleko) 150g
Czwartek 18.09	STÓŁ SZWEDZKI Bułka grahamka (zawiera: pszenica) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, pasztet drobiowy własnego wypieku (zawiera: pszenicę, jaja) 15g, ser gouda (zawiera: mleko) 15g, ogórek zielony 15g, pomidor 15g, kawa zbożowa na mleku (zawiera: mleko, jęczmień, żyto) 200ml	Zupa koperkowa z zacierkami jajecznymi (zawiera: seler, pszenicę, jaja) 250ml Stripsy z dorsza z mintaja (zawiera: ryby, pszenicę) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, bukiet warzyw na parze (brokuł, marchewka, kukurydza) z oliwą 60g, kompot jabłkowy 200ml Owoc – gruszka 1 szt.	Serek porzeczkowy własnej produkcji (zawiera: mleko) 80g, pieczywo chrupie razowe (zawiera: pszenicę) 2szt.
Piątek 19.09	Owsianka na mleku (zawiera: mleko, owoce) 200ml Pieczywo pszenno-żytnie (zawiera: pszenica, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, szynka wieprzowa 30g, pomidor 15g, rzodkiewka 15g, herbata miętowa 200ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami (zawiera: seler, mleko, pszenicę) 250ml Pierogi ruskie z cebulką (zawiera: pszenicę) 4szt, sałatka z buraczków 60g, kompot cytrusowy z dziką różą i jabłkami 200ml Owoc – nektarynka 1szt.	Precel drożdżowy z czoko – śliwką własnej produkcji (zawiera: pszenicę, jaja) ½ szt. (ok. 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 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: 22-26.09.2025r.
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 22.09	Kuskus na mleku (zawiera: mleko, pszenicę) 200ml Chleb mieszany (zawiera: pszenica) 50g masło (zawiera: mleko) 8g, ser żółty (zawiera: mleko) 30g, pomidor 15g, ogórek zielony 15g, herbata rumiankowa 200ml	Krupnik jęczmienny z lubczykiem (zawiera: seler, jęczmień) 250ml Kotlet mielony (zawiera: pszenica, jaja) 80g, ziemniaki z koperkiem 130g, surówka colesław (zawiera: jaja, mleko) 60g Kompot cytrusowy z miętą 200ml Owoc – banan 1szt	Kisiel malinowy 150ml, bio sezamki (zawiera: sezam, pszenicę) 20g
Wtorek 23.09	Bułka grahamka (zawiera: pszenica) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, jajko ze szczypiorkiem 30g, rzodkiewka 20g, sałata 10g, kakao (zawiera: mleko) 200ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (zawiera: seler, mleko, pszenicę) 250ml Kurczak w sosie śmietanowym (zawiera: pszenica, mleko) 60/60g, makaron penne (zawiera: pszenicę) 130g, surówka z kolorowej fasolki szparagowej z papryką i natką pietruszki 60g, kompot truskawkowo - jabłkowy 200ml Owoc – śliwki 100g	Jogurt z kawałkami banana (zawiera: mleko) i słonecznikiem 150/5g, pałeczka kukurydziana 1szt.
Środa 24.09	STÓŁ SZWEDZKI Pieczywo pszenno-żytnie (zawiera: pszenica, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, schab pieczony - wyrób własny 20g, smalec z fasoli z jabłkiem 10g, kalarepka 15g, ogórek kiszony 15g, mleko 200ml	Zupa grochowa z ziemniakami (zawiera: seler) 250ml Pampuchy drożdżowe (zawiera: jaja, pszenicę, mleko) 2szt., polewa jogurtowo – truskawkowa (zawiera: mleko) 60g, surówka z marchewki i ananasa 60g, kompot cytrusowy z melisą 200ml Owoc – jabłko 1szt.	Gotowana kukurydza w kolbie ½ szt.
Czwartek 25.09	Pieczywo mieszane (zawiera: pszenica, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, szynka wieprzowa 30g, ogórek zielony 15g, pomidor 15g, kawa inka (zawiera: mleko, jęczmień, żyto) 200ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki (zawiera: pszenicę, seler) 250ml Gołąbki hiszpańskie bez zawijania 60g, sos pomidorowy (zawiera: pszenicę) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, sałata z kukurydzą, winogret i słonecznikiem (zawiera: gorczycę) 60g, kompot jabłkowy z cynamonem 200ml Owoc – nektarynka 1szt.	Naturalne snacki popkornowe 35g Smoothie pieczona dynia – pomarańcza 150ml
Piątek 26.09	Płatki ryżowe na mleku (zawiera: mleko) 200ml Pieczywo wieloziarniste (zawiera: pszenica, żyto, owies, sezam) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, ser biały (zawiera: mleko) 30g, mus jabłkowy – wyrób własny 15g, marchewka do chrupania 15g, herbata z dzikiej róży 200ml	Krem cukiniowo – porowy z pestkami dyni (zawiera: seler, mleko, pszenicę) 250ml Burger z morszczuka z kalafiozem (zawiera: ryby, jaja, pszenicę) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, surówka z kiszonej kapusty z jabłkiem 60g, kompot cytrusowy z dziką różą 200ml Owoc – gruszka 1szt.	Budyń waniliowy z pieczonym jabłkiem (zawiera: mleko, pszenicę) 150/20g

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: 29-30.09.2025r.
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 29.09	Kasza manna na mleku (zawiera: mleko, pszenicę) 200ml Chleb baltonowski (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, rolada ustrzycka (zawiera: mleko) 30g, ogórek zielony 15g, papryka 15g Herbata z malinowa 200ml	Zupa jarzynowa (kalafior, groszek) z ziemniakami (zawiera: mleko, seler, pszenicę) 250ml Spaghetti z sosem bolońskim z mięsem z szynki wieprzowej (zawiera: pszenicę) 200g, sałatka z ogórka kiszzonego z wiórkami marchewki i winegret (zawiera: gorczycę) 60g, kompot cytrusowy z melisą z imbirem 200ml Owoc – śliwki 100g	Shake kakaowo – bananowy (zawiera: mleko) 150ml, wafel ryżowy 1szt.
Wtorek 30.09	STÓŁ SZWEDZKI Chleb graham (zawiera: pszenicę) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, szynka wieprzowa 25g, pasta z ciecierzycy z pieczoną papryką 5g, rzodkiewka 10g, ogórek kiszony 10g, kawa zbożowa (zawiera: jęczmień, żyto, mleko) 200ml	Krupnik z trzech kasz (wiejska, jaglana, biała gryczana)(zawiera: seler, jęczmień) 250ml Kotlet pożarski (zawiera: jaja, pszenicę) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, mizeria (zawiera: mleko) 60g, kompot śliwkowo - jabłkowy z cynamonem 200ml Owoc – gruszka 1szt.	Andrutry (zawiera: pszenicę) z twarogiem truskawkowym (zawiera: mleko) 20/50g

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