

PLACÓWKA: PRZEDSZKOLE CYNAMONOWA		DIETA: PODSTAWOWA	DATA: 01-04.09.2026r.
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Wtorek 01.09	Butka pszenna (zawiera: pszenicę) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, ser biały (zawiera: mleko) 25g, frużelina wiśniowa własnej produkcji 15g, marchewka w słupki do chrupania 20g, kakao (zawiera: mleko) 200ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym (zawiera: seler, pszenicę, mleko) 250ml Udko z kurczaka 1szt., ziemniaki z koperkiem 130g, mizeria (zawiera: mleko) 60g, woda z cytryną 200ml Owoc – jabłko 1szt.	Budyń kakaowy (zawiera: mleko, pszenicę) 180g
Środa 02.09	Chleb wieloziarnisty (zawiera: żyto, pszenicę, jęczmień, sezam) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, jajecznica ze szczypiorkiem (zawiera: jaja) 30g, ogórek zielony 10g, rzodkiewka 20g, mleko 200ml	Kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami (zawiera: seler, pszenica) 250ml Spaghetti z sosem pomidorowym z soją (zawiera: pszenicę, soję) 200g, kalafior na parze z oliwą z oliwek 60g, kompot truskawkowy 200ml Owoc – gruszka 1szt.	Pudding jaglany z kawałkami pieczonego jabłka z cynamonem (zawiera: mleko) 150/30g
Czwartek 03.09	STÓŁ SZWEDZKI Chleb graham (zawiera: pszenicę) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, pieczony schab – wyrób własny 20g, humus buraczany (zawiera: sezam) 10g, pestki dyni 5g, ogórek kiszony 20g, papryka 10g, kawa zbożowa (zawiera: jęczmień, mleko) 200ml	Rosół z makaronem (zawiera: seler, pszenicę) 250ml Stripsy z mintaja w panierce (zawiera: ryby, pszenicę) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, mix sałat z słonecznikiem i winegret (zawiera: gorczycę) 60g, woda z miętą 200ml Owoc – banan 1szt.	Chałka z powidłami śliwkowymi (zawiera: pszenicę, jaja) 40/15g, mleko 100ml
Piątek 04.09	Płatki orkiszowe na mleku (zawiera: mleko, orkisz) 200ml Chleb razowy (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, szynka z kurczaka 30g, pomidor 15g, herbata roibos 200ml	Barszcz ukraiński z fasolą i ziemniakami na wywarze warzywnym (zawiera: seler, pszenica, mleko) 250ml Pampuchy drożdżowe (zawiera: pszenicę, mleko) 2szt., polewa jogurtowo – truskawkowa (zawiera: mleko) 60ml, surówka z marchewki i brzoskwini 60g, woda z cytryną 200ml Owoc – arbuz 150g	Kotowana kolba kukurydzy 1/2szt. (ok 150g)

PLACÓWKA: PRZEDSZKOLE CYNAMONOWA		DIETA: PODSTAWOWA	DATA: 07-11.09.2026r.
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 07.09	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 soczewicą (zawiera: pszenicę) 200g, surówka z białej kapusty z jabłkiem 60g, woda z miętą 200ml Owoc – brzoskwinia 1szt.	Jogurt naturalny z musem truskawkowym (zawiera: mleko) 150g, pałeczka kukurydziana 1szt.
Wtorek 08.09	STÓŁ SZWEDZKI Chleb wiejski (zawiera: pszenica, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, rolada ustrzycka (zawiera: mleko) 20g, pasta z pieczonego batata z 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, Ciasteczko owsiane własnej produkcji (zawiera: owies, mleko, pszenica) 25g
Środa 09.09	Butka pszenna (zawiera: pszenicę) 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 na wywarze warzywnym z grzankami (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, woda z cytryną 200ml Owoc – banan 1szt.	Rogal maślany z musem jabłkowym (zawiera: pszenicę, jaja) 30/20g, mleko (schłodzone) 120ml
Czwartek 10.09	STÓŁ SZWEDZKI Chleb graham (zawiera: pszenicę) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, pasta jajeczna z tartym żółtym serem (zawiera: jaja, gorczycę, mleko) 20g, schab wieprzowy 10g, rzodkiewka 20g, groszek zielony na parze 10g, kakao na mleku (zawiera: mleko) 200ml	Zupa pomidorowa z zacierkami na wywarze warzywnym (zawiera: pszenicę, seler, mleko) 250ml Pierś z kurczaka w panierce (zawiera: pszenicę, jaja) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, sałata z dipem czosnkowym (zawiera: mleko) 60g woda z cytryną i miętą 200ml Owoc – śliwki 100g	Galaretka mleczno - malinowa (zawiera: mleko) 180g
Piątek 11.09	Kasza manna na mleku (zawiera: mleko, pszenicę) 200ml Chleb razowy (zawiera: pszenica, 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 Makaron z serem (zawiera: pszenicę, jaja, mleko) 180g, polewa jogurtowo – porzeczkowa (zawiera: mleko) 50ml, surówka z marchewki z pestkami dyni 60g, kompot jabłkowy 200ml Owoc – gruszka 1szt.	Słupki warzyw do chrupania (ogórek, kalarepa) 80g, pasta słonecznikowa z pieczoną papryką 20g

PLACÓWKA: PRZEDSZKOLE CYNAMONOWA		DIETA: PODSTAWOWA	DATA: 14-18.09.2026r.
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 14.09	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 na wywarze warzywnym (zawiera: mleko, pszenicę, seler) 250ml Tradycyjny gulasz wieprzowy (zawiera: pszenica) 130g, kasza jęczmienna (zawiera: jęczmień) 130g, surówka z kiszonej kapusty 60g, woda z cytryną 200ml Owoc – jabłko 1szt.	Koktajl wiśniowy na maślanie słodzony bananami (zawiera: mleko) 150g, wafel gofrowy bez cukru (zawiera: pszenicę) 10g
Wtorek 15.09	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	Krupnik jaglany z natką pietruszki (zawiera: seler) 250ml Gyros z piersi kurczaka 50g, dip czosnkowy (zawiera: mleko) 30g, ziemniaki pieczone 130g, mix sałat z roszponką 60g, kompot gruszkowy 200ml Owoc – brzoskwinia 1szt.	Jogurt waniliowy do picia wyrób własny (zawiera: mleko) 120ml, biszkopty bez cukru (zawiera: pszenicę, jaja, mleko) 15g
Środa 16.09	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 na wywarze warzywnym z grzankami (zawiera: seler, pszenicę, żyto, mleko) 250ml Leczo z soczewicą (zawiera: pszenica, jaja) 130g, ryż paraboliczny 130g, ogórek kiszony 60g, woda z miętą 200ml Owoc – banan 1szt.	Ciasto ucierane własnego wypieku z porzeczkami (zawiera: pszenicę, jaja, mleko) 50g
Czwartek 17.09	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 Nuggetsy z morschczuka w panko (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.	Precel drożdżowy z czoko – śliwką własnej produkcji (zawiera: pszenicę, jaja) ½ szt. (ok. 30g)/15g
Piątek 18.09	Owsianka na mleku (zawiera: mleko, owoce) 200ml Pieczywo pszenno-żytnie (zawiera: pszenica, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, szynka wieprzowa 30g, sałata 5g, rzodkiewka 20g, herbata miętowa 200ml	Krem pomidorowo – paprykowy z pestkami dyni na wywarze warzywnym (zawiera: seler) 250ml Pierogi ruskie z cebulką (zawiera: pszenicę, jaja, mleko) 4szt., surówka z marchewki, pora i jabłka ze śmietaną (zawiera: mleko) 60g, woda z cytryną 200ml Owoc – nektarynka 1szt.	Bananopwe chrupki kukurydziane 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: 21-25.09.2026r.
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 21.09	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, woda z cytryną i miętą 200ml Owoc – banan 1szt	Kisiel malinowy 150ml, bio sezamki (zawiera: sezam, pszenicę) 20g
Wtorek 22.09	Bufka grahamka (zawiera: pszenica) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, jajecznicza ze szczypiorkiem (zawiera: jaja) 30g, rzodkiewka 20g, sałata 10g, kakao (zawiera: mleko) 200ml	Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze warzywnym (zawiera: seler, mleko, pszenicę) 250ml Makaron z warzywami i czerwoną fasolą (zawiera: pszenicę) 200g, sałata z kukurydzą, winogret i słonecznikiem (zawiera: gorczycę) 60g, kompot truskawkowo - jabłkowy 200ml Owoc – śliwki 100g	Jogurt z jagodami (zawiera: mleko) i słonecznikiem 150/5g, pałeczka kukurydziana 1szt.
Środa 23.09	Pieczyno 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, kalafior na parze 60g, woda z pomarańczą 200ml Owoc – nektarynka 1szt.	Bułeczka katarzynka (zawiera: pszenicę) 30g, mleko bananowe (zawiera: mleko) 100ml
Czwartek 26.09	STÓŁ SZWEDZKI Pieczyno 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 z afaolki szparagowej na wywarze warzywnym (zawiera: seler) 250ml Naleśniki z serem (zawiera: jaja, pszenicę, mleko) 2szt., polewa jogurtowo – truskawkowa (zawiera: mleko) 60g, surówka z marchewki i ananasa 60g, woda z cytryną 200ml Owoc – jabłko 1szt.	Naturalne snacki popkornowe 35g Smoothie pieczona dynia – pomarańcza 150ml
Piątek 25.09	Płatki ryżowe na mleku (zawiera: mleko) 200ml Pieczyno wieloziarniste (zawiera: pszenica, żyto, owoce, sezam) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, pasta jajeczna (zawiera: jaja, gorczycę) 30g, rzodkiewka 10g, ogórek zielony 15g, herbata z dzikiej róży 200ml	Krem cukiniowo – porowy z grzankami (zawiera: seler, mleko, pszenicę, żyto) 250ml Burger z morszczuka w płatkach kukurydzoanych (zawiera: ryby, jaja, pszenicę, jęczmień) 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: 28-30.09.2026r.
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 28.09	Kasza manna na mleku (zawiera: mleko, pszenicę) 200ml Chleb baltonowski (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, ser capri typu włoskiego (zawiera: mleko) 30g, ogórek zielony 15g, papryka 15g Herbata z malinowa 200ml	Zupa grochowa z ziemniakami na wywarze warzywnym (zawiera: mleko, seler, pszenicę) 250ml Spaghetti z sosem bolońskim (zawiera: pszenicę) 200g, ogórek kiszony 60g, woda z cytryną 200ml Owoc – śliwki 100g	Shake kakaowo – bananowy (zawiera: mleko) 150ml, wafel ryżowy 1szt.
Wtorek 29.09	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	Zupa pomidorowa z makaronem razowym (zawiera: seler, pszenicę, mleko) 250ml Kotlet schabowy (zawiera: jaja, pszenicę) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, mizeria (zawiera: mleko) 60g, kompot śliwkowo - jabłkowy 200ml Owoc – gruszka 1szt.	Andruty (zawiera: pszenicę) z twarożkiem truskawkowym (zawiera: mleko) 20/50g
Środa 30.09	Chleb orkiszowy (zawiera: pszenicę, pszenicę orkisz, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, jajecznica ze szczypiorkiem (zawiera: jaja) 30g, papryka zielona 15g, pomidor 15g, mleko 200ml	Krem z dyni z grzankami na wywarze warzywnym (zawiera: seler, pszenicę, żyto, mleko) 250ml Stripsy z mintaja w panierce (zawiera: ryby, pszenicę) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, surówka z kapusty pekińskiej 60g, woda z pomarańczą 200ml Owoc – jabłko 1szt.	Ciasto marchewkowe z żurawiną własnego wypieku (zawiera: pszenicę, jaja, mleko) 50g, mleko 100ml