

PLACÓWKA: PRZEDSZKOLE CYNAMONOWA		DIETA: PODSTAWOWA	DATA: 03 – 07.02.2025r.
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 03.02	Płatki kukurydziane na mleku (zawiera: mleko, jęczmień) 200ml Chleb pszenny (zawiera: pszenicę) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, ser gouda (zawiera: mleko) 30g, ogórek zielony 10g, pomidor 15g, herbata miętowa 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem (zawiera: seler, mleko) 250ml Kotlet mielony (zawiera: pszenicę, jaja) 60g, ziemniaki 130g, surówka colesław (zawiera: mleko, jaja, gorczycę) 60g Kompot cytrusowy z dziką różą 200ml Owoc – jabłko 1 szt.	Budyń do picia waniliowy (zawiera: mleko, pszenicę) 120ml, biszkopty bez cukru (zawiera: pszenicę, mleko) 15g
Wtorek 04.02	STÓŁ SZWEDZKI Chleb mieszany (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, pasta z twarogu z papryką i szczypiorkiem (zawiera: mleko) 15g, szynka z indyka 15g, rzodkiew biała 10g, rzodkiewka 15g, kakao (zawiera: mleko) 200ml	Zupa jarzynowa z dynią i ziemniakami (zawiera: mleko, seler) 250ml Łazanki z kiszoną kapustą i kawałkami szynki (zawiera: pszenicę) 180g, surówka z buraczków 60g, kompot jabłkowy z cynamonem 200ml Owoc – banan 1 szt.	Ciasto ucierane z porzeczkami własnego wypieku (zawiera: jaja, pszenicę, mleko) 50g
Środa 05.02	STÓŁ SZWEDZKI Bułka kajzerka (zawiera: pszenicę) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, jajko 30g, dip szczypiorkowy (zawiera: mleko) 10g, pomidor 20g, sałata 5g, mleko 200ml	Krem z zielonych warzyw z grzankami (zawiera: seler, mleko, pszenicę, żyto) 250ml Pierś z kurczaka w panierce (zawiera: pszenicę, jaja) 60g, ziemniaki 130g, brokuły z mini marchewką na parze 60g, kompot cytrusowy z melisą 200ml Owoc – mandarynka 1 szt.	Koktajl truskawkowy (zawiera: mleko) 150ml, wafel ryżowy 1szt.
Czwartek 06.02	Chleb mazowiecki (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, parówki z szynki 1szt., domowy keczup 15g, ogórek kiszony 20g, kawa inka (zawiera: jęczmień, żyto, mleko) 200ml	Rosół z zacierkami jajecznymi (zawiera: pszenicę, jaja, seler) 250ml Stripsy z dorsza (zawiera: ryby, pszenicę) 60g, ziemniaki 130g, sałata lodowa z kukurydzą i jogurtem (zawiera: mleko) 60g, kompot wieloowocowy (truskawka, śliwka) 200ml Owoc – gruszka 1 szt.	Bułeczka katarzynka z powidłami śliwkowymi (zawiera: pszenicę, jaja) 1szt./15g, kakao (zawiera: mleko) 100ml
Piątek 07.02	STÓŁ SZWEDZKI Owsianka na mleku (zawiera: mleko, owies) 200ml Chleb graham (zawiera: pszenicę) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, szynka wieprzowa 20g, mozzarella (zawiera: mleko) 10g, sałata 5g, ogórek zielony 15g Herbata roibos 200ml	Krupnik jęczmienny z natką pietruszki (zawiera: jęczmień, seler) 250ml Pierogi ruskie z cebulką (zawiera: pszenicę, mleko) 4 szt., surówka z marchewki i jabłka 60g, kompot wieloowocowy (truskawka, śliwka) 200ml Owoc – pomarańcza 100g	Bio batonik orkiszowo – owsiany (zawiera: pszenicę orkisz, owies, mleko) 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: PRZEDSZKOLE CYNAMONOWA		DIETA: PODSTAWOWA	DATA: 10 – 14.02.2025r.
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 10.02	Jaglanka na mleku (zawiera: mleko) 200ml Chleb mieszany (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, serek grani (zawiera: mleko) 30g, dżem niskosłodzony malinowo - jabłkowy 15g, kalarepka 15g, herbata malinowa 200ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami (zawiera: seler, mleko, pszenicę) 250ml Penne z szynką i warzywami (zawiera: pszenicę) 180g, surówka z kapusty pekińskiej z ziarnami słonecznika (zawiera: gorczycę) 60g, kompot cytrusowy z melisą 200ml Owoc – gruszka 1szt.	Shake porzeczkowy (zawiera: mleko) 120ml, kakaowe ciasteczka orkiszowe bez cukru (zawiera: pszenicę orkisz) 15g
Wtorek 11.02	Butka grahamka (zawiera: pszenicę) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, pasta jajeczna (zawiera: mleko, jaja, gorczycę) 30g, ogórek zielony 20g Mleko 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem (zawiera: mleko, seler, pszenicę) 250ml Pałki pieczone z kurczaka 1szt., ziemniaki 130g, kolorowa fasolka szparagowa 60g, kompot wieloowocowy (truskawka, porzeczka, śliwka) 200ml Owoc – mandarynka 1szt.	Galaretka mleczno - truskawkowa (zawiera: mleko) 150ml
Środa 12.02	STÓŁ SZWEDZKI Chleb mieszany wieloziarnisty (zawiera: pszenicę, żyto, jęczmień, owies, sezam) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, mozzarella (zawiera: mleko) 30g, hummus z pieczoną papryką (zawiera: sezam) 5g, kalarepka 15g, kawa zbożowa (zawiera: jęczmień, żyto, mleko) 200ml	Rosolnik z kaszą pęczak i koperkiem (zawiera: seler, jęczmień) 250ml Kopytka (zawiera: pszenicę, jaja) z sosem mięsnym z szynki wieprzowej (zawiera: pszenicę) 130/100g, surówka z buraków 60g, kompot jabłkowo - miętowy 200ml Owoc – jabłko 1szt.	Jogurt pitny naturalny (zawiera: mleko) 150ml, andruty (zawiera: pszenicę) 20g
Czwartek 13.02	Chleb razowy ze słonecznikiem (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, twaróg ze szczypiorkiem (zawiera: mleko) 30g, rzodkiewka 10g, sałata lodowa 10g, kakao (zawiera: mleko) 200ml	Krem z dyni z grzankami (zawiera: seler, mleko, pszenicę, żyto) 250ml Kotlet rybny z duszonym porem w panierce (zawiera: ryby, jaja, pszenicę) 60g, ziemniaki 130g, surówka z kiszonej kapusty 60g, kompot gruszkowy 200ml Owoc – banan 1szt.	Chałka z musem jabłkowym (zawiera: pszenicę, jaja) 40g/20g, mleko z kardamonem (zawiera: mleko) 100ml
Piątek 14.02	Ryż na mleku (zawiera: mleko) 200ml Chleb orkiszowy (zawiera: pszenicę orkisz, żyto, pszenicę) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, pieczona pierś z kurczaka wyrób własny 20g, pomidor 15g, herbata roibos 200ml	Żurek z jajkiem i ziemniakami (zawiera: seler, pszenica, żyto, mleko) 250ml Naleśniki z serem (zawiera: pszenicę, mleko, jaja) 2szt., polewa jogurtowo – truskawkowa (zawiera: mleko) 60ml, surówka z marchewki i ananasa 60g, kompot gruszkowy 200ml Owoc – pomarańcza 100g	Kisiel wiśniowy 150g, pałeczka kukurydziana 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 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: 17 – 21.02.2025r.
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 17.02	Kuskus na mleku (zawiera: mleko, pszenicę) 200ml Chleb mieszany słonecznikowy (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera mleko) 8g, szynka drobiowa 30g, ogórek zielony 15g, rzodkiewka 5g, herbata z dzikiej róży 200ml	Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem (zawiera: seler, pszenicę, żyto, mleko) 250ml Makaron kokardki (zawiera: pszenicę) z sosem neapolitańskim z mozzarellą (zawiera: pszenicę, mleko) 180g, surówka z białej kapusty z kukurydzą 60g, kompot cytrusowy z miętą 200ml Owoc – banan 1szt.	Jogurt z płatkami kukurydzianymi (zawiera: mleko, jęczmień) 100/20g
Wtorek 18.02	STÓŁ SZWEDZKI Chleb graham (zawiera: pszenicę) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, jajko gotowane 20g, ćwikła 10g, pomidor 20g, mleko 200ml	Krupnik z trzech kasz (jęczmienna, manna i jaglana) (zawiera: seler, jęczmień, pszenicę) 250ml Kotlet pożarski (zawiera: pszenicę, jaja) 60g, ziemniaki 130g, mini marchewki z sezamem (zawiera: sezam) 60g, kompot wieloowocowy (truskawka, porzeczka, śliwka) 200ml Owoc – gruszka 1szt.	Budyń z musem truskawkowym na mleku (zawiera: pszenicę, mleko) 150/20g
Środa 19.02	STÓŁ SZWEDZKI Bułka kajzerka (zawiera: pszenicę) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, ser biały w kawałku (zawiera: mleko) 25g, mus gruszkowy własnego wyrobu 15g, kalarepka 10g, kawa inka (zawiera: mleko, jęczmień, żyto) 200ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki (zawiera: seler, pszenicę) 250ml Gołąbki hiszpańskie w sosie pomidorowym (zawiera: pszenicę) 60/60g, ziemniaki 130g, buraki pieczone 60g, kompot jabłkowy z goździkami 200ml Owoc – jabłko 1szt.	Koktajl bananowy na kefirze (zawiera: mleko) 150g, bio herbatniki bez cukru (zawiera: pszenica) 10g
Czwartek 20.02	STÓŁ SZWEDZKI Chleb mazowiecki (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, pasztet wieprzowy własnego wypieku (zawiera: pszenicę, jaja) 20g, rolada ustrzycka (zawiera: mleko) 10g, ogórek kiszony 10g, rzodkiewka 10g, kakao (zawiera: mleko) 200ml	Krem z białych warzyw z grzankami (zawiera: seler, mleko, pszenicę, żyto) 250ml Stripsy z dorsza i mintaja (zawiera: ryby, pszenicę) 60g, ziemniaki 130g, sałata lodowa z dipem jogurtowo – czosnkowym (zawiera: mleko) 60g Kompot wieloowocowy (truskawka, jabłko, śliwka) 200ml Owoc – mandarynka 1szt.	Rogal maślany (zawiera: pszenicę, jaja) ½ szt., czoko-śliwka 15g, mleko 120ml
Piątek 21.02	Musli domowe z żurawiną na mleku (zawiera: mleko, owies, jęczmień) 200ml Chleb mieszany wieloziarnisty (zawiera: pszenicę, żyto, jęczmień, owies, sezam) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, szynka z indyka 30g, pomidor 15g, sałata 5g, herbata miętowa 200ml	Barszcz ukraiński z fasolą i ziemniakami (zawiera: seler, pszenicę, mleko) 250ml Pampuchy (zawiera: pszenicę, jaja, mleko) z polewą jogurtowo - wiśniową (zawiera: mleko) 2szt/60ml, surówka z marchewki z pestkami dyni 60g Kompot cytrusowy z melisą 200ml Owoc – jabłko 1szt.	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 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: 24 – 28.02.2025r.
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 24.02	Kasza manna na mleku (zawiera: mleko, pszenicę) 200ml Chleb orkiszowy (zawiera: pszenicę, żyto, pszenicę orkisz) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, mozzarella (zawiera: mleko) 20g, szynka z indyka 10g, pomidor 15g, biała rzodkiew 5g, herbata z dzikiej róży 200ml	Zupa kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami (zawiera: pszenicę, seler) 250ml Gulasz wieprzowy (zawiera: pszenicę) 130g, kasza jęczmienna (zawiera: jęczmień) 130g, ogórek kiszony 60g, kompot cytrusowy z miętą 200ml Owoc – jabłko 1szt.	Mleko truskawkowe (zawiera: mleko) 150g, bio ciasteczka owsiane z owocami goi (zawiera: pszenicę, mleko, owoce) 10g
Wtorek 25.02	STÓŁ SZWEDZKI Chleb razowy (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, szynka z indyka 25g, smalec z fasoli 5g, ogórek kiszony 10g, kalarepka 10g, kawa zbożowa (zawiera: mleko, jęczmień, żyto) 200ml	Zupa neapolitańska (serowa) z makaronem (zawiera: seler, pszenicę, mleko) 250ml Kotlet jajeczny (zawiera: jaja, pszenicę) 60g, ziemniaki 130g, surówka z kapusty pekińskiej z dipem jogurtowo-koperkowym (zawiera: mleko) 60g Kompot jabłkowy 200ml Owoc – mandarynka 1szt.	Kisiel z tartym jabłkiem 150g, wafel kukurydziany 1 szt.
Środa 26.02	STÓŁ SZWEDZKI Chleb pszenny (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, twaróg cytrynowy (zawiera: mleko) 25g, powidła śliwkowe 15g, marchewka do chrupania 15g, mleko 200ml	Zalewajka z ziemniakami i majerankiem (zawiera: mleko, seler, pszenicę, żyto) 250ml Kurczak słodko-kwaśny 130g, ryż paraboliczny 130g, fasolka szparagowa żółta i zielona 60g, kompot wieloowocowy (truskawka, porzeczka, śliwka) 200ml Owoc – banan 1szt.	Jogurt z brzoskwiniami (zawiera: mleko) 150ml
Czwartek 27.02	Butka grahamka (zawiera: pszenicę) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, ser żółty (zawiera: mleko) 30g, ogórek zielony 15g, sałata 5g, kakao (zawiera: mleko) 200ml	Zupa krupnik jaglany (zawiera: seler) 250ml Kluski ziemniaczane z mięsem i cebulką (zawiera: pszenicę, soję) 4szt. surówka z buraczków z chrzanem 60g, kompot wieloowocowy (truskawka, porzeczka, śliwka) 200ml Owoc – jabłko 1szt.	TŁUSTY CZWARTEK Pączek z konfiturą owocową (zawiera: pszenicę, mleko, jaja) 1szt.
Piątek 28.02	Płatki kukurydziane na mleku (zawiera: mleko, jęczmień) 200ml Chleb żytni (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, pasta jajeczna ze szczypiorkiem (zawiera: jaja, mleko, gorczycę) 20g, szynka wieprzowa 10g, rzodkiewka 10g, kalarepka 10g, herbata z dzikiej róży 200ml	Zupa pomidorowa z zacierką jajeczną (zawiera: seler, pszenicę, mleko, jaja) 250ml Burgery z morskczuka z dynią w panierce (zawiera: ryby, pszenicę, jaja) 60g, ziemniaki 130g, surówka z kiszonej kapusty z natką pietruszki 60g Kompot cytrusowo - miętowy 200ml Owoc – mandarynka 1szt.	Deser berliso z frużeliną wiśniową (zawiera: mleko) 150/30g

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. 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**