

PLACÓWKA: PRZEDSZKOLE CYNAMONOWA		DIETA: PODSTAWOWA	DATA: 03 – 07.03.2025r.
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 03.03	Kuskus na mleku (zawiera: pszenicę, mleko) 200ml Chleb mieszany (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, rolada ustrzycka (zawiera: mleko) 25g, kalarepa 15g, sałata lodowa 5g Herbata z lipy 200ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (zawiera: seler, pszenicę, mleko) 250ml Spaghetti z sosem bolońskim (zawiera: pszenicę) 200g, ogórek kiszony 60g, kompot cytrusowy z miętą 200ml Owoc – jabłko 1szt.	Budyń kakaowy (zawiera: mleko, pszenicę) 180g
Wtorek 04.03	STÓŁ SZWEDZKI Chleb graham (zawiera: pszenicę) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, serek grani ze szczypiorkiem (zawiera: mleko) 20g, szynka wieprzowa 10g, rzodkiewka 10g, marchewka talarki 10g, mleko 200ml	Krupnik ryżowy z natką pietruszki (zawiera: seler) 250ml Siekane kotlety z piersi kurczaka z warzywami (zawiera: pszenicę, jaja, mleko) 60g, ziemniaki 130g, kolorowa surówka z białej i czerwonej kapusty (zawiera: mleko) 60g, kompot truskawkowy 200ml Owoc – mandarynka 1szt.	Smoothie jabłko - marchew - pomarańcza 150ml, kręcona pałeczka kukurydziana 1szt.
Środa 05.03 POPIELEC	Bułka kajzerka (zawiera: pszenicę) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, jajko na twardo 30g, pomidor 10g, ogórek kiszony 10g, kakao (zawiera: mleko) 200ml	Zupa czosnkowo – serowa z mini makaronem (zawiera: seler, pszenicę, mleko) 250ml Stripsy z dorsza i mintaja (zawiera: ryby, pszenicę) 60g, ziemniaki 130g, sałata z dipem czosnkowym (zawiera: mleko) 60g, kompot wieloowocowy (truskawka, porzeczką, wiśnią) 200ml Owoc – banan 1szt.	Batonik owsiany z bakaliami własnego wypieku (zawiera: mleko, orzechy, owies, orzechy arachidowe) 1szt.
Czwartek 06.03	STÓŁ SZWEDZKI Chleb razowy (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, pieczona pierś z kurczaka wyrób własny 20g, pasta słonecznikowa z pieczoną papryką 10g, biała rzodkiew 10g, ogórek zielony 10g, kawa zbożowa (zawiera: jęczmień, żyto, mleko) 200ml	Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami (zawiera: seler, pszenicę) 250ml Klopsy z indyka w sosie pomidorowym (zawiera: pszenicę, jaja) 60/60g, kasza pęczak (zawiera: jęczmień) 130g, fasolka szparagowa z sezamem (zawiera: sezam) 60g, kompot wieloowocowy (gruszka, porzeczką, śliwką) 200ml Owoc – gruszka 1szt.	Twarożek z brzoskwiniami (zawiera: mleko) 80g Pieczywo chrupkie razowe (zawiera: pszenicę, żyto) 2szt.
Piątek 07.03	Owsianka na mleku (zawiera: owies, mleko) 200ml Chleb mieszany (zawiera: żyto, pszenicę) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, mozzarella (zawiera: mleko) 25g, pomidor 10g, rzodkiewka 10g, herbata roibos 200ml	Krem buraczany z grzankami czosnkowymi (zawiera: seler, pszenicę, żyto, mleko) 250ml Pierogi ruskie (zawiera: pszenicę, mleko) 4szt., surówka z marchewki, selera i pora ze śmietaną (zawiera: seler, mleko) 60g, kompot jabłkowy 200ml Owoc – jabłko 1szt.	Kisiel truskawkowy z owocami 150ml, bio ciasteczka orkiszowe bez cukru (zawiera: pszenicę orkisz) 10g

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 – 14.03.2025r.
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 10.03	Jaglanka na mleku (zawiera: mleko) 200ml Chleb żytni (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, szynka z indyka 25g, ogórek zielony 15g, sałata lodowa 5g, herbata z lipy 200ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami (zawiera: seler, mleko, pszenicę) 250ml Penne z sosem neapolitańskim z mozzarellą (zawiera: pszenicę, mleko) 180g, surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 60g, kompot cytrusowy z miętą 200ml Owoc – mandarynka 1szt.	Jogurt naturalny z ananasem (zawiera: mleko) 130/20g, biszkopty (zawiera: pszenicę, mleko, jaja) 10g
Wtorek 11.03	STÓŁ SZWEDZKI Chleb mieszany (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, twaróg naturalny ze szczypiorkiem (zawiera: mleko) 15g, ser żółty (zawiera: mleko) 15g, marchew słupki 10g, kalarepa 10g, kakao na mleku (zawiera: mleko) 200ml	Rosół z zacierką jajeczną (zawiera: seler, pszenicę, jaja) 250ml Kotlet pożarski (zawiera: pszenicę, jaja) 60g, ziemniaki 130g, buraczki zasmażane (zawiera: pszenicę) 60g, kompot wieloowocowy (truskawka, porzeczka, śliwka) 200ml Owoc – jabłko 1szt.	Ciasto marchewkowe z żurawiną własnego wypieku (zawiera: pszenicę, jaja, mleko) ok 50g, mleko 150ml
Środa 12.03	Butka grahamka (zawiera: pszenicę) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, pasta jajeczna (zawiera: jaja, mleko, gorczycę) 30g, pomidor 10g, papryka 10g, mleko 200ml	Zupa jarzynowa ze szpinakiem i ziemniakami (zawiera: seler, mleko, pszenicę) 250ml Knedlik drożdżowy (zawiera: pszenicę, jaja) z gulaszem z szynki wieprzowej (zawiera: pszenicę) 100/80g, surówka z ogórka kiszzonego 60g, kompot wieloowocowy (truskawka, porzeczka, śliwka) 200ml Owoc – gruszka 1szt.	Pudding czekoladowy z kaszy manny (zawiera: mleko, pszenicę) 150ml
Czwartek 13.03	Chleb mazowiecki (zawiera: żyto, pszenicę) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, parówki z szynki (powyżej 98% mięsa) 1szt., domowy ketchup 10g, rzodkiewka 10g, kawa zbożowa (zawiera: jęczmień, żyto, mleko) 200ml	Krem z pieczonej dyni z grzankami (zawiera: seler, mleko, pszenicę, żyto) 250ml Udko pieczone z kurczaka 1szt., ziemniaki 130g, mini marchewki z sezamem (zawiera: sezam) 60g, kompot jabłkowy z cynamonem 200ml Owoc – banan 1szt.	Koktajl truskawkowy (zawiera: mleko) 150ml, wafle kukurydziane 1szt.
Piątek 14.03	Ryż na mleku (zawiera: mleko) 200ml Chleb mieszany (zawiera: żyto, pszenicę) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, pasztet drobiowy z warzywami własnego wypieku (zawiera: pszenicę, jaja) 25g, ogórek kiszony 10g, biała rzodkiew 10g, herbata z dzikiej róży 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem (zawiera: mleko, seler, pszenicę) 250ml Kotlety z mintaja z cukinią (zawiera: jaja, ryby, pszenicę) 60g, ziemniaki 130g, surówka z kiszonej kapusty 60g, kompot cytrusowy z melisą 200ml Owoc – jabłko 1szt.	Butka katarzynka z powidłami śliwkowymi (zawiera: pszenicę, jaja) 30/15g, kakao (zawiera: mleko) 100ml

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 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: 17 – 21.03.2025r.
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 17.03	Kasza manna na mleku (zawiera: pszenicę, mleko) 200ml Chleb pszenny (zawiera: pszenicę) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, ser biały w kawałku (zawiera: mleko) 25g, dżem niskosłodzony truskawkowy 15g, marchewka talarki 15g, herbata roibos 200ml	Żurek z ziemniakami (zawiera: seler, pszenicę, żyto, mleko) 250ml Wieprzowina po meksykańsku (zawiera: pszenicę) 130g, ryż paraboliczny 130g, żółta i zielona fasolka szparagowa 60g, kompot cytrusowo - miętowy 200ml Owoc – gruszka 1szt.	Bio sezamki z siemieniem lnianym (zawiera: pszenicę, sezam) 20g Kefir z malinami (zawiera: mleko) 100ml
Wtorek 18.03	STÓŁ SZWEDZKI Chleb mieszany (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, szynka z indyka 20g, rolada ustrzycka (zawiera: mleko) 10g, ogórek kiszony 10g, kalarepa 10g, kakao (zawiera: mleko) 200ml	Krupnik z kaszy wiejskiej z lubczykiem (zawiera: jęczmień, seler) 250ml Frykadelka z szynki z soczewicą (zawiera: pszenicę, jaja) 60g, ziemniaki 130g, surówka coleslaw (zawiera: mleko, jaja, gorczycę) 60g, kompot wiśniowy 200ml Owoc – mandarynka 1szt.	Budyń waniliowy (zawiera: mleko, pszenicę) z musem truskawkowym 150/20g
Środa 19.03	Chleb żytni razowy (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, mozzarella (zawiera: mleko) 30g, pomidor 10g, papryka 10g, kawa inka (zawiera: jęczmień, żyto, mleko) 200ml	Zupa brokułowa z ziemniakami (zawiera: mleko, pszenicę, seler) 250ml Bitka drobiowa w sosie śmietanowo – porowym (zawiera: pszenicę, mleko) 60/60g, kasza gryczana 130g, surówka z buraczków z cebulką 60g, kompot jabłkowy z dziką różą 200ml Owoc – jabłko 1szt.	Jogurt z musem brzoskwiniowym (zawiera: mleko) 120/30g, maca razowa (zawiera: pszenicę) 1szt.
Czwartek 20.03	WIOSENNE ŚNIADANIE Chleb dyniowy i wiejski (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, jajko na twardo 25g, pasta szpinakowa z serem feta i czosnkiem (zawiera: mleko) 5g, mix sałat z roszponką 10g, ogórek zielony 10g, mleko 200ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki (zawiera: seler, pszenicę) 250ml Stripsy z mintaja (zawiera: ryby, pszenicę) 60g, ziemniaki 130g, surówka z kapusty pekińskiej z winegret i ziarnami słonecznika (zawiera: gorczycę) 60g, kompot truskawkowy 200ml Owoc – banan 1szt.	Rogal maślany z powidłami (zawiera: pszenicę, jaja) 1szt./15g, kakao (zawiera: mleko) 100ml
Piątek 21.03	Domowe musli na mleku (zawiera: jęczmień, owies, mleko) 200ml Chleb graham (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, schab wieprzowy 25g, ogórek kiszony 10g, rzodkiewka 10g, herbata miętowa 200ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (zawiera: seler, pszenicę, mleko) 250ml Naleśniki z serkiem kakaowym (zawiera: pszenicę, mleko, jaja) 2szt., polewa waniliowa (zawiera: mleko) 50g, surówka z marchewki z sokiem z cytryny 60g, kompot wieloowocowy (jabłko, porzeczką, śliwką) 200ml Owoc – mandarynka 1szt.	Kisiel wiśniowy z owocami 150g, snacki popkornowe 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: 24–28.03.2023r.
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 24.03	Kasza kukurydziana na mleku (zawiera: mleko) 200ml Chleb mieszany (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, ser gouda (zawiera: mleko) 25g, pomidor 10g, biała rzodkiew 10g, herbata rumiankowa 200ml	Zupa kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami (zawiera: seler, pszenicę) 250ml Sos z chudej wieprzowiny (zawiera: pszenicę) 130g, kasza jęczmienna (zawiera: jęczmień) 130g, surówka z fasolki szparagowej, kukurydzy i marchewki z winegret (zawiera: gorczycę) 60g, kompot cytrusowy z melisą 200ml Owoc – jabłko 1szt.	Shake bananowy (zawiera: mleko) 120ml, bananowe chrupki kukurydziane 15g
Wtorek 25.03	STÓŁ SZWEDZKI Chleb mazowiecki (zawiera: żyto, pszenicę) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, pasta z jaj (zawiera: jaja, mleko, gorczycę) 25g, smalec z fasoli z pieczonym jabłkiem 5g, rzodkiewka 10g, ogórek zielony 10g, mleko 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem (zawiera: seler, mleko) 250ml Burger drobiowy z cukinią (zawiera: jaja, pszenicę) 60g, ziemniaki 130g, mix sałat z dipem jogurtowo - ziołowym (zawiera: mleko) 60g, kompot jabłkowy 200ml Owoc – gruszka 1szt.	Bio batonik orkiszowo – owsiany (zawiera: owies, pszenicę orkisz, mleko) 1szt.
Środa 26.03	Butka grahamka (zawiera: pszenicę) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, serek wiejski (zawiera: mleko) 30g, pomidor 20g, kakao (zawiera: mleko) 200ml	Krupnik z trzech kasz (jaglana, biała gryczana, wiejska) (zawiera: seler, jęczmień) 250ml Penne a’la carbonara z szynką (zawiera: pszenicę, mleko) 220g, brokuły na parze posypane słonecznikiem 60g, kompot wieloowocowy (truskawka, porzeczka, śliwka) 200ml Owoc – mandarynka 1szt.	Andruty z czoko - śliwką (zawiera: pszenicę) 30g/20g, mleko 100ml
Czwartek 27.03	STÓŁ SZWEDZKI Chleb pszenny (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, pieczona pierś z kurczaka – wyrób własny 25g, hummus z buraczką (zawiera: sezam) 5g, ogórek kiszony 10g, kalarepa 10g, kawa zbożowa (zawiera: jęczmień, żyto, mleko) 200ml	Krem z kalafiora z curry i grzankami (zawiera: seler, mleko, pszenicę, żyto, gorczycę) 250ml Kotlet z morszczuka z pomidorami (zawiera: ryba, pszenicę, jaja) 60g, ziemniaki 130g, surówka z białej kapusty z jabłkiem 60g, kompot cytrusowy z melisą 200ml Owoc – banan 1szt.	Lekki twarożek porzeczkowy (zawiera: mleko) 80g, wafel ryżowy 1szt.
Piątek 28.03	Płatki ryżowe na mleku (zawiera: mleko) 200ml Chleb mieszany słonecznikowy (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 4g, szynka z indyka 25g, rzodkiewka 15g, sałata lodowa 5g, herbata roibos 200ml	Zupa grochowa z ziemniakami (zawiera: seler) 250ml Makaron z serem (zawiera: pszenicę, mleko) 180g, polewa jogurtowo-truskawkowa (zawiera: mleko) 60g, surówka z marchewki i brzoskwini 60g Kompot cytrusowy z miętą 200ml Owoc – jabłko 1szt	Mini pizzerki własnego wypieku (zawiera: pszenicę, mleko) 60g

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: 31.03.2025r.
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 31.03	Płatki kukurydziane na mleku (zawiera: mleko) 200ml Chleb mieszany (zawiera: pszenicę, żyto) 50g, masło (zawiera: mleko) 8g, ser gouda (zawiera: mleko) 25g, ogórek zielony 15g, sałata 5g Herbata z lipy 200ml	Zupa pomidorowa z kaszą jaglaną (zawiera: seler) 250ml Kotlet mielony (zawiera: pszenicę, jaja) 60g, ziemniaki 130g, bukiet warzyw na parze (kalafior, groszek, mini marchew) 60g, kompot cytrusowy z miętą 200ml Owoc – mandarynka 1szt.	Jogurt naturalny z żurawiną i słonecznikiem (zawiera: mleko) 130/20g

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**