



PLACÓWKA:

SZKOŁA CYNAMONOWA

DATA:

02- 13.03.2026r.

OBIAD

Poniedziałek 02.03	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (zawiera: seler, pszenicę, mleko) 300ml Spaghetti z sosem bolońskim (zawiera: pszenicę) 250g, ogórek kiszony 80g, woda z cytryną 200ml <i>DESER – jabłko 1szt.</i>	Poniedziałek 09.03	Zupa ogórkowa z ziemniakami (zawiera: seler, mleko, pszenicę) 300ml Zapiekanka makaronowa z warzywami i mozzarellą (zawiera: pszenicę, mleko) 180g, surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 80g, woda z cytryną 200ml <i>DESER – mandarynka 1szt.</i>
Wtorek 03.03	Krem z białych warzyw z grzankami (zawiera: seler, pszenicę, żyto, mleko) 300ml Siekane kotlety z piersi kurczaka z kukurydza i papryką (zawiera: pszenicę, jaja, mleko) 80g, ziemniaki 150g, sałata z dipem czosnkowym (zawiera: mleko) 80g, kompot truskawkowy 200ml <i>DESER – banan 1szt.</i>	Wtorek 10.03	Rosół z zacierką jajeczną (zawiera: seler, pszenicę, jaja) 300ml Kotlet pożarski (zawiera: pszenicę, jaja) 80g, ziemniaki 150g, buraczki zasmażane (zawiera: pszenicę) 80g, kompot wieloowocowy (truskawka, porzeczka, śliwka) 200ml <i>DESER – ciasto marchewkowe z żurawiną własnego wypieku (zawiera: pszenicę, jaja, mleko) ok 80g</i>
Środa 04.03	Zupa pomidorowa z mini makaronem (zawiera: seler, pszenicę, mleko) 300ml Nuggetsy z morskich ryb z panco (zawiera: ryby, pszenicę) 80g, ziemniaki 150g, surówka z marchewki i jabłka 80g, woda z cytryną 200ml <i>DESER – ciasto uciране własnego wypieku (zawiera: mleko, pszenicę, jaja, mleko) ok. 50g</i>	Środa 11.03	Zupa pomidorowa z kaszą jaglaną (zawiera: seler) 300ml Kopytka (zawiera: pszenicę, jaja) z gulaszem z szynki wieprzowej (zawiera: pszenicę) 100/80g, surówka z ogórka kiszzonego 80g, woda z cytryną 200ml <i>DESER – mandarynka 1szt.</i>
Czwartek 05.03	Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami (zawiera: seler, pszenicę) 300ml Klopsy z indyka (zawiera: pszenicę, jaja) w sosie śmietanowym - ziołowym (zawiera: pszenicę, mleko) 80/80g, kasza pęczak (zawiera: jęczmień) 150g, fasolka szparagowa z sezamem (zawiera: sezam) 80g, kompot wieloowocowy (gruszka, porzeczka, śliwka) 200ml <i>DESER – mandarynka 1szt.</i>	Czwartek 12.03	Krem z pieczonej dyni z grzankami (zawiera: seler, mleko, pszenicę, żyto) 300ml Udka pieczone z kurczaka 1szt., ziemniaki 150g, mini marchewki z sezamem (zawiera: sezam) 80g, kompot jabłkowy z cynamonem 200ml <i>DESER – koktajl truskawkowy (zawiera: mleko) 150ml</i>
Piątek 06.03	Krupnik ryżowy z marchewką i natką pietruszki (zawiera: seler) 300ml Pierogi ruskie (zawiera: pszenicę, mleko) 5szt., surówka z białej kapusty i pora ze śmietaną (zawiera: mleko) 80g, kompot jabłkowy 200ml <i>DESER – kisiel truskawkowy z owocami 150ml</i>	Piątek 13.03	Zupa serowa z makaronem (zawiera: mleko, seler, pszenicę) 300ml Mintaj pieczony (zawiera: jaja, ryby, pszenicę) 80g, ziemniaki 150g, surówka z kiszonej kapusty 80g, woda z pomarańczą 200ml <i>DESER – jabłko 1szt.</i>

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. Podczas wydawania posiłków do wybranej surówki dostępne są dla dzieci ziarna tkj. (słonecznik, dynia i siemię lniane). Firma Horyzonty Smaku zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie z przyczyn technologicznych i losowych.

Opracowano przez: dietetyk Olę Będzińską



PLACÓWKA:

SZKOŁA CYNAMONOWA

DATA:

16– 27.03.2026r.

OBIAD			
Poniedziałek 16.03	Zalewajka z ziemniakami (zawiera: seler, pszenicę, żyto, mleko) 300ml Wieprzowina po meksykańsku (zawiera: pszenicę) 150g, ryż paraboliczny 150g, żółta i zielona fasolka szparagowa 80g, woda z pomarańczą 200ml <i>DESER – gruszka 1szt.</i>	Poniedziałek 23.03	Zupa kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami (zawiera: seler, pszenicę) 300ml Sos z chudej wieprzowiny (zawiera: pszenicę) 150g, kasza jęczmienna (zawiera: jęczmień) 150g, surówka z fasolki szparagowej, kukurydzy i marchewki z winegret (zawiera: gorczycę) 80g, woda z cytryną 200ml <i>DESER – jabłko 1szt.</i>
Wtorek 17.03	Krupnik z kaszy wiejskiej z lubczykiem (zawiera: jęczmień, seler) 300ml Kotlet schabowy (zawiera: pszenicę, jaja) 80g, ziemniaki 150g, surówka coleslaw (zawiera: mleko, jaja, gorczycę) 80g, kompot wiśniowy 200ml <i>DESER – jabłko 1szt.</i>	Wtorek 24.03	Zupa pomidorowa z ryżem (zawiera: seler, mleko) 300ml Pierś z kurczaka w panierce (zawiera: jaja, pszenicę) 80g, ziemniaki 150g, mix sałat z dipem jogurtowo - ziołowym (zawiera: mleko) 80g, kompot jabłkowy 200ml <i>DESER – bio batonik orkiszowo – owsiany (zawiera: owies, pszenicę orkisz, mleko) 1szt.</i>
Środa 18.03	Krem z pieczonych warzyw korzeniowych z słonecznikiem (zawiera: mleko, pszenicę, seler) 300ml Bitka drobiowa w sosie śmietanowo – porowym (zawiera: pszenicę, mleko) 80/80g, kasza gryczana 150g, surówka z buraczków z cebulką 80g, kompot jabłkowy z dziką różą 200ml <i>DESER – rogal maślany (zawiera: pszenicę, jaja) 1szt.</i>	Środa 25.03	Krupnik z trzech kasz (jaglana, biała gryczana, wiejska) (zawiera: seler, jęczmień) 300ml Penne a'la carbonara z szynką (zawiera: pszenicę, mleko) 220g, brokuły na parze posypane słonecznikiem 80g, woda z cytryną 200ml <i>DESER – mandarynka 1szt.</i>
Czwartek 19.03	Rosół z makaronem i natką pietruszki (zawiera: seler, pszenicę) 300ml Stripsy z mintaja (zawiera: ryby, pszenicę) 80g, ziemniaki 150g, surówka z kapusty pekińskiej z winegret i ziarnami słonecznika (zawiera: gorczycę) 80g, woda z cytryną 200ml <i>DESER – mandarynka 1szt.</i>	Czwartek 26.03	Krem z kalafiora z curry i grzankami (zawiera: seler, mleko, pszenicę, żyto, gorczycę) 300ml Filety z miruny w cieście (zawiera: ryba, pszenicę) 80g, ziemniaki 150g, surówka z białej kapusty z jabłkiem 80g, woda z pomarańczą 200ml <i>DESER – ciasteczko owsiane własnego wypieku (zawiera: owies, pszenicę, mleko, jaja) 30g</i>
Piątek 20.03	Barszcz czerwony z ziemniakami (zawiera: seler, pszenicę, mleko) 300ml Naleśniki z serem (zawiera: pszenicę, mleko, jaja) 2szt., polewa kakaowa (zawiera: mleko) 30g, surówka z marchewki z sokiem z cytryny 80g, kompot wieloowocowy (jabłko, porzeczką, śliwką) 200ml <i>DESER – smaki popkornowe naturalne 35g</i>	Piątek 27.03	Zupa grochowa z ziemniakami (zawiera: seler) 300ml Makaron z serem (zawiera: pszenicę, mleko) 220g, polewa jogurtowo-truskawkowa (zawiera: mleko) 80g, surówka z marchewki i brzoskwini 80g Kompot cytrusowy z miętą 200ml <i>DESER – jabłko 1szt</i>

PLACÓWKA: SZKOŁA CYNAMONOWA		DATA: 30 - 31.03.2026r.
DZIEŃ	OBIAD	
Poniedziałek 30.03	Zupa pomidorowa z kaszą jaglaną (zawiera: seler) 300ml Kotlet mielony (zawiera: pszenicę, jaja) 80g, ziemniaki 150g, bukiet warzyw na parze (kalafior, groszek, mini marchew) 80g, woda z cytryną 200ml DESER – mandarynka 1szt.	
Wtorek 31.03	Zupa brokułowa z ziemniakami (zawiera: pszenicę, mleko, seler) 300ml Kurczak słodko-kwaśny 150g, ryż paraboliczny 150g, surówka z kapusty pekińskiej z ziarnami słonecznika i wiórkami białej rzodkwi (zawiera: gorczycę) 80g, kompot cytrusowy z melisą 200ml DESER – jabłko 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 może zawierać wyżej wymienione alergeny. Podczas wydawania posiłków do wybranej surówki dostępne są dla dzieci ziarna tkj. (słonecznik, dynia i siemię lniane). *Firma Horyzonty Smaku zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie z przyczyn technologicznych i losowych.*

Opracowano przez: dietetyk Olę Będzińską