

Jadłospis Cynamonowa_przedszkole 01-02.10.2026 - **bezmleczna**

	📅01.10.2026 Czwartek	📅02.10.2026 Piątek
	<p>Śniadanie</p> <p>Bułka kajzerka 50 g Składniki: mąka <u>pszenna</u>, woda, drożdże, sól</p> <p>Tłuszcz roślinny 8 g</p> <p>Ser wegański 30 g Składniki: woda, olej kokosowy, skrobia, sól morska, ekstrakt z jarzębu pospolitego, aromaty, kwas cytrynowy, ekstrakt z oliwek, witamina b12, beta-karoten</p> <p>Rzodkiewka 15 g</p> <p>Papryka czerwona 15 g</p> <p>Kakao na napoju sojowym 200ml Składniki: napój <u>sojowy</u> (woda, obłuszczone ziarno <u>soi</u>, cukier, fosforany potasu, węglan wapnia, aromat, sól morska, guma gellan, witaminy: b6, b12, d, e), kakao 16%, proszek</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki owsiane na napoju owsianym 200g Składniki: napój <u>owsiany</u> (woda, <u>owies</u>, olej słonecznikowy, sól morska, wapń, fosforany potasu, guma gellan, witaminy: b6, b12, d, e), płatki <u>owsiane</u></p> <p>Chleb żytni razowy 50 g Składniki: mąka <u>żytnia</u> razowa, woda, mąka <u>żytnia</u> pyłtowa, sól.</p> <p>Tłuszcz roślinny 8 g</p> <p>Paszтет wieprzowy własnej produkcji 30g Składniki: wieprzowina łopatką, wątróbka kurczaka, wieprzowina boczek bez kości, wieprzowina podgardle, bułka wrocławska (weka) (mąka <u>pszenna</u>, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.), <u>jaja</u> kurze całe, marchew, pietruszka, korzeń, por, cebula, przyprawy</p> <p>Pomidor 20 g Salata 10 g Herbata ziołowa 200ml Składniki: woda, herbata bukiet ziół (kwiat lipy, ziele pokrzywy, ziele melisy, koszyczek rumianku pospolitego, owoc kopru włoskiego, ziele mięty, liście jeżyny.)</p>
	<p>Obiad</p> <p>Kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami na wywarze warzywnym 250ml Składniki: woda, ziemniaki, kapusta biała, marchew, olej rzepakowy, cebula, mąka <u>pszenna</u> uniwersalna, pietruszka, korzeń, <u>seler</u> korzeniowy, por, przyprawy</p> <p>Curry z indyka z dynią b/ml 130g Składniki: mięso z piersi indyka, bez skóry, dynia, ziemniaki, woda, marchew, cebula, pietruszka, korzeń, olej rzepakowy, mąka <u>pszenna</u> uniwersalna, sok cytrynowy 100%, przyprawy (z <u>gorczyca</u>)</p> <p>Ryz paraboliczny 130g Składniki: woda, ryż biały</p> <p>Salata z winegret 60g Składniki: salata, olej rzepakowy, woda, cebula, koperek, natka pietruszki, musztarda (woda, ocet, <u>gorczyca</u>, cukier, sól, przyprawy), cukier, sok cytrynowy 100%, sól biała</p> <p>Kompot wielowowocowy 200ml Składniki: woda, mieszanka kompotowa, mrożona (winogrono, jabłko, czerwona porzeczka, śliwki, czarna porzeczka, truskawka), jabłko, cukier</p> <p>Arbuz 120 g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zalewajka z ziemniakami b/ml 250ml Składniki: woda, ziemniaki, zakwas na żurek (woda, mąka <u>żytnia</u>, czosnek, liście laurowe, ziarna ziela angielskiego), cebula, marchew, kurczak, tuszka, olej rzepakowy, pietruszka, korzeń, <u>seler</u> korzeniowy, kaczką, tuszka, mąka <u>pszenna</u> uniwersalna, przyprawy</p> <p>Pampuchy drożdżowe b/ml, jaj 100g Składniki: mąka <u>pszenna</u> uniwersalna, woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże piekarskie, prasowane</p> <p>Polewa kokosowo - jagodowa 50g Składniki: śmietanka kokosowa (ekstrakt z kokosa, woda), czarne jagody, mrożone, cukier</p> <p>Surówka z marchewki ze słonecznikiem 60g Składniki: marchew, słonecznik, nasiona, sok cytrynowy 100%, cukier, olej rzepakowy, sól biała</p> <p>Woda z pomarańczą 200ml Składniki: woda, pomarańcza</p> <p>Banan 120 g</p>
	<p>Podwieczorek</p> <p>Budyń waniliowy b/ml 150g Składniki: budyń waniliowy w proszku (p. bezglutenowy), napój kokosowy (ekstrakt z orzecha kokosowego, woda), cukier</p> <p>Fruzelina wiśniowa 30g Składniki: wiśnie bez pestek, mrożone, woda, cukier, skrobia ziemniaczana</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Pieczone ziemniaczki 100g Składniki: ziemniaki, olej rzepakowy, przyprawy</p> <p>Ketchup z cukinii 30g Składniki: cukinia, passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, czosnek, przyprawy</p>

Jadłospis Asfaltowa_przedszkole 01-02.10.2026 - **bezglutenowa**

	📅01.10.2026 Czwartek	📅02.10.2026 Piątek
	<p>Śniadanie</p> <p>Pieczywo bezglutenowe 50 g Składniki: skrobia bezglutenowa, woda, mąka ryżowa, zakwas z mąki jaglanej, skrobia ziemniaczana, cukier gronowy, błonnik (babkowy, ziemniaczany, jabłkowy), olej roślinny (rzepakowy), drożdże, sól, cukier trzcinowy, inulina, białko grochowe.</p> <p>Masło ekstra (z <u>mleka</u>) 8 g</p> <p>Ser mozzarella 30 g Składniki: <u>mleko</u> pasteryzowane, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna</p> <p>Rzodkiewka 15 g</p> <p>Papryka czerwona 15 g</p> <p>Kakao na mleku 200ml Składniki: <u>mleko</u> krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Kasza kukurydziana na mleku 200g Składniki: <u>mleko</u> krowie, 2% tłuszczu, kasza kukurydziana</p> <p>Pieczywo bezglutenowe 50 g Składniki: skrobia bezglutenowa, woda, mąka ryżowa, zakwas z mąki jaglanej, skrobia ziemniaczana, cukier gronowy, błonnik (babkowy, ziemniaczany, jabłkowy), olej roślinny (rzepakowy), drożdże, sól, cukier trzcinowy, inulina, białko grochowe.</p> <p>Masło ekstra (z <u>mleka</u>) 8 g</p> <p>Pasztet wieprzowy b/gl 30g Składniki: wieprzowina łopatką, wątróbka kurczaka, wieprzowina boczka bez kości, wieprzowina podgardle, marchew, pietruszka, korzeń, cebula, por, przyprawy</p> <p>Pomidor 20 g Sałata 10 g</p> <p>Herbata ziołowa 200ml Składniki: woda, herbata bukiec ziół (kwiat lipy, ziele pokrzywy, ziele melisy, koszyczek rumianku pospolitego, owoc kopru włoskiego, ziele mięty, liście jeżyn.)</p>
	<p>Obiad</p> <p>Kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami na wywarze warzywnym b/gl 250ml Składniki: woda, ziemniaki, kapusta biała, marchew, olej rzepakowy, cebula, pietruszka, korzeń, <u>seler</u> korzeniowy, por, przyprawy</p> <p>Curry z indyka z dynią b/gl 130g Składniki: mięso z piersi indyka, bez skóry, dynia, ziemniaki, woda, marchew, śmietanka 30% (z <u>mleka</u>), cebula, pietruszka, korzeń, olej rzepakowy, sok cytrynowy 100%, przyprawy (z <u>gorczyca</u>)</p> <p>Ryż paraboliczny 130g Składniki: woda, ryż biały</p> <p>Salata z winogret 60g Składniki: salata, olej rzepakowy, woda, cebula, koperek, natka pietruszki, musztarda (woda, ocet, <u>gorczyca</u>, cukier, sól, przyprawy), cukier, sok cytrynowy 100%, sól biała</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml Składniki: woda, mieszaneczka kompotowa, mrożona (winogrono, jabłko, czerwona porzeczka, śliwki, czarna porzeczka, truskawka), jabłko, cukier</p> <p>Arbuz 120 g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zalewajka z ziemniakami b/gl 250ml Składniki: woda, ziemniaki, cebula, śmietana 18% (z <u>mleka</u>), marchew, kurczak, tuszka, olej rzepakowy, pietruszka, korzeń, <u>seler</u> korzeniowy, kaczka, tuszka, przyprawy</p> <p>Naleśniki z konfiturą owocową 2 szt. b/gl 230g Składniki: woda, mieszaneczka mąk do wypieków (p. bezglutenowy), konfitura owocowa (jabłko, aronie, czarne porzeczki, śliwki, truskawki, cukier, pektyny), powidła śliwkowe (śliwki węgierskie, cukier, kwas cytrynowy, pektyny), cukier, olej rzepakowy, cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%).), sól biała</p> <p>Polewa jogurtowo - jagodowa 50g Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (<u>mleko</u> pasteryzowane, żywe kultury bakterii), czarne jagody, mrożone, cukier</p> <p>Surówka z marchewki ze słonecznikiem 60g Składniki: marchew, słonecznik, nasiona, sok cytrynowy 100%, cukier, olej rzepakowy, sól biała</p> <p>Woda z pomarańczą 200ml Składniki: woda, pomarańcza Banan 120 g</p>
	<p>Podwieczorek</p> <p>Budyń waniliowy 150g Składniki: <u>mleko</u> krowie, 2% tłuszczu, budyń waniliowy w proszku (p. bezglutenowy), cukier, skrobia ziemniaczana</p> <p>Fruzelina wiśniowa 30g Składniki: wiśnie bez pestek, mrożone, woda, cukier, skrobia ziemniaczana</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Pieczone ziemniaczki 100g Składniki: ziemniaki, olej rzepakowy, przyprawy</p> <p>Ketchup z cukinii 30g Składniki: cukinia, passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, czosnek, przyprawy</p>

Jadłospis Asfaltowa_przedszkole 01-02.10.2026 - **wegetariańska**

	📅01.10.2026 Czwartek	📅02.10.2026 Piątek
	Śniadanie Bułka kajzerka 50 g <small>Składniki: mąka <u>pszenna</u>, woda, drożdże, sól</small> Masło ekstra (z mleka) 8 g Ser mozzarella 30 g <small>Składniki: <u>mleko</u> pasteryzowane, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna</small> Rzodkiewka 15 g Papryka czerwona 15 g Kakao na mleku 200ml <small>Składniki: <u>mleko</u> krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek</small>	Śniadanie Płatki owsiane na mleku 200g <small>Składniki: <u>mleko</u> krowie, 2% tłuszczu, płatki <u>owsiane</u></small> Chleb żytni razowy 50 g <small>Składniki: mąka <u>żytnia</u> razowa, woda, mąka <u>żytnia</u> pyłtowa, sól.</small> Masło ekstra (z mleka) 8 g Paszтет wegetariański 30g <small>Składniki: soczewica czerwona, nasiona suche, ciecierzycy, nasiona suche, woda, pietruszka, korzeń, marchew, ryż biały, olej rzepakowy, <u>jaja</u> kurze całe, cebula, por, mąka <u>pszenna</u> uniwersalna, przyprawy, siemię lniane</small> Pomidor 20 g Salata 10 g Herbata ziołowa 200ml <small>Składniki: woda, herbata buket ziół (kwiat lipy, ziele pokrzywy, ziele melisy, koszyczek rumianku pospolitego, owoc kopru włoskiego, ziele mięty, liście jeżyn.)</small>
	Obiad Kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami na wywarze warzywnym 250ml <small>Składniki: woda, ziemniaki, kapusta biała, marchew, olej rzepakowy, cebula, mąka <u>pszenna</u> uniwersalna, pietruszka, korzeń, <u>seler</u> korzeniowy, por, przyprawy</small> Curry z soczewicy z dynią wege 130g <small>Składniki: soczewica czerwona, nasiona suche, dynia, ziemniaki, woda, marchew, śmietanka 30% (z <u>mleka</u>), cebula, pietruszka, korzeń, olej rzepakowy, mąka <u>pszenna</u> uniwersalna, sok cytrynowy 100%, przyprawy (z <u>gorczyca</u>)</small> Ryż paraboliczny 130g <small>Składniki: woda, ryż biały</small> Salata z winegret 60g <small>Składniki: salata, olej rzepakowy, woda, koperek, natka pietruszki, musztarda (woda, ocet, <u>gorczyca</u>, cukier, sól, przyprawy), cukier, sok cytrynowy 100%, sól biała</small> Kompot wieloowocowy 200ml <small>Składniki: woda, mieszanka kompotowa, mrożona (winogrono, jabłko, czerwona porzeczka, śliwki, czarna porzeczka, truskawka), jabłko, cukier</small> Arbuz 120 g	Obiad Zalewajka z ziemniakami wege 250ml <small>Składniki: woda, ziemniaki, zakwas na zurek (woda, mąka <u>żytnia</u>, czosnek, liście laurowe, ziarna ziela angielskiego), cebula, śmietana 18% (z <u>mleka</u>), marchew, olej rzepakowy, <u>seler</u> korzeniowy, pietruszka, korzeń, mąka <u>pszenna</u> uniwersalna, przyprawy</small> Pampuchy drożdżowe 2szt. 100g <small>Składniki: pampuchy drożdżowe (mąka <u>pszenna</u>, woda, <u>jaja</u>, olej rzepakowy, serwatka w proszku (z <u>mleka</u>), cukier, drożdże suszone, sól)</small> Polewa jogurtowo - jagodowa 50g <small>Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (<u>mleko</u> pasteryzowane, żywe kultury bakterii), czarne jagody, mrożone, cukier</small> Surówka z marchewki ze słonecznikiem 60g <small>Składniki: marchew, słonecznik, nasiona, sok cytrynowy 100%, cukier, olej rzepakowy, sól biała</small> Woda z pomarańczą 200ml <small>Składniki: woda, pomarańcza</small> Banan 120 g
	Podwieczorek Budyń waniliowy 150g <small>Składniki: <u>mleko</u> krowie, 2% tłuszczu, budyń waniliowy w proszku (p. bezglutenowy), cukier, skrobia ziemniaczana</small> Fruzelina wiśniowa 30g <small>Składniki: wiśnie bez pestek, mrożone, woda, cukier, skrobia ziemniaczana</small>	Podwieczorek Pieczone ziemniaczki 100g <small>Składniki: ziemniaki, olej rzepakowy, przyprawy</small> Ketchup z cukinii 30g <small>Składniki: cukinia, passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, czosnek, przyprawy</small>