Intendentpro

Jadłospis Przedszkole _Cynamonowa_Listopad 2026 - bezmleczna

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie.**

02.11.2026 Poniedziałek

Śniadanie

Kasza kukurydziana na napoju kokosowym 200g
Składniki: napój kokosowy (ekstrakt z orzecha kokosowego, woda), kasza kukurydziana

Chleb mieszany 50 g
Składniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól

Tłuszcz roślinny 8 g

Ser wegański 20 g
Składniki: woda, olej kokosowy, skrobia, sól morska, ekstrakt z jarzębu pospolitego, aromaty, kwas cytrynowy, ekstrakt z oliwek, witamina b12, beta-karoten

Ogórek kiszony 20 g
Składniki: ogórki, woda, przyprawy: czosnek, koper, chrzan, sól

Rzodkiewka 10 g

Herbata owocowa 200ml
Składniki: woda, herbata owocowa

Obiad

Zupa jarzynowa z cukinią i ziemniakami b/ml 250ml
Składniki: ziemniaki, cukinia, kalafior, marchew, por, olej rzepakowy, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, kurczak, tuszka, mąka **pszenna** uniwersalna, kaczka, tuszka, przyprawy

Spaghetti z sosem neapolitańskim z soczewicą 180g
Składniki: makaron bezjajeczny z semoliny (semolina z **pszenicy** twardej), soczewica czerwona, nasiona suche, passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), olej rzepakowy, marchew, pietruszka, korzeń, ziemniaki, cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, przyprawy

Sałata z winegret i słonecznikiem 60g
Składniki: sałata lodowa, olej rzepakowy, woda, słonecznik, nasiona, cebula, koperek, natka pietruszki, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), cukier, sok cytrynowy 100%, sól biała

Woda z cytryną 200ml
Składniki: woda, cytryna

Jabłko 100 g

03.11.2026 Wtorek

Śniadanie

Bułka kajzerka 50 g
Składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól

Tłuszcz roślinny 8 g

Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 30g
Składniki: **jaja** kurze całe, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%)), szczypiorek

Sałata 10 g

Papryka czerwona 15 g

Herbata owocowa 200ml
Składniki: woda, herbata owocowa

Obiad

Krupnik jęczmienny z natką pietruszki 250ml
Składniki: woda, kasza **jęczmienna**, wiejska, marchew, cebula, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, kurczak, tuszka, olej rzepakowy, kaczka, tuszka, przyprawy, natka pietruszki

Nuggetsy z piersi kurczaka 60g
Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), olej rzepakowy, płatki kukurydziane (mąka kukurydziana, ekstrakt słodowy **jęczmienny**, cukier, sól, karoteny, karmel), **jaja** kurze całe, mąka **pszenna** uniwersalna, przyprawy

Ziemniaki z koperkiem 130g
Składniki: ziemniaki, koperek

Surówka z białej kapusty 60g
Składniki: kapusta biała, marchew, olej rzepakowy, sól biała, cukier, natka pietruszki

Kompot wieloowocowy 200ml
Składniki: woda, mieszanka kompotowa, mrożona (winogrono, jabłko, czerwona porzeczka, śliwki, czarna porzeczka, truskawka), jabłko, cukier

Gruszka 100 g

04.11.2026 Środa

Śniadanie

Chleb mieszany słonecznikowy 50 g
Składniki: mąka **pszenna** razowa, mąka **żytnia** razowa, woda, nasiona słonecznika, drożdże, sól

Tłuszcz roślinny 8 g

Szynka z indyka 30 g
Składniki: mięso z indyka, zioła, przyprawy naturalne, sól kamienna

Ogórek 15 g

Rzodkiewka 15 g

Kakao na napoju owsianym 200ml
Składniki: napój **owsiany** (woda, **owies**, olej słonecznikowy, sól morska, wapń, fosforany potasu, guma gellan, witaminy: b6, b12, d, e), kakao 16%, proszek

Obiad

Krem pomidorowy na wywarze warzywnym b/ml 250ml
Składniki: woda, ziemniaki, marchew, passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), koncentrat pomidorowy, 30%, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, cebula, olej rzepakowy, por, mąka **pszenna** uniwersalna, przyprawy

Grzanki pełnoziarniste 12g
Składniki: chleb **żytni** razowy (mąka **żytnia** razowa, woda, mąka **żytnia** pytlowa, sól.), chleb razowy ze słonecznikiem (mąka **żytnia**, mąka **pszenna** pełnoziarnista, woda, nasiona słonecznika, drożdże, sól), chleb mieszany (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól), olej rzepakowy, przyprawy

Burger z mintaja z porem 60g
Składniki: **mintaj** (**ryba**), por, cebula, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), olej rzepakowy, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, **jaja** kurze całe, przyprawy

Ziemniaki z koperkiem 130g
Składniki: ziemniaki, koperek

Brokuły na parze 60g
Składniki: brokuły, mrożone, olej rzepakowy, przyprawy

Woda z miętą 200ml
Składniki: woda, mięta

Banan 120 g

05.11.2026 Czwartek

Śniadanie

Chleb graham 50 g
Składniki: mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże

Tłuszcz roślinny 8 g

Szynka wieprzowa 25 g
Składniki: mięso wieprzowe z szynki, sól, glukoza, cukier, aromaty, cebula suszona, białko wieprzowe, ekstrakty przypraw

Smalec z fasoli 5g
Składniki: fasola biała, nasiona suche, cebula, jabłko, olej rzepakowy, przyprawy

Kalarepa 15 g

Marchewka słupki 15 g

Kawa inka na napoju kokosowym 200ml
Składniki: napój kokosowy (ekstrakt z orzecha kokosowego, woda), kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**, cykoria)

Obiad

Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym b/ml 250ml
Składniki: woda, ziemniaki, ogórek kiszony (ogórki, woda, przyprawy: czosnek, koper, chrzan, sól), marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, olej rzepakowy, por, mąka **pszenna** uniwersalna, przyprawy

Klopsik drobiowy 60g
Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, udko trybowane bez skóry, woda, olej rzepakowy, bułka **pszenna** wrocławska (weka) (mąka **pszenna**, woda, o drożdże, cukier, sól), cebula, marchew, **jaja** kurze całe, pietruszka, korzeń, por, przyprawy

Sos paprykowy 50ml
Składniki: woda, papryka czerwona, cebula, olej rzepakowy, mąka **pszenna** uniwersalna, przyprawy, koncentrat pomidorowy, 30%

Kuskus 150g
Składniki: woda, kasza kuskus (**pszenica**)

Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 60g
Składniki: kapusta pekińska, marchew, kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), olej rzepakowy, cukier, natka pietruszki, sól biała

Kompot wieloowocowy 200ml
Składniki: woda, mieszanka kompotowa, mrożona (winogrono, jabłko, czerwona porzeczka, śliwki, czarna porzeczka, truskawka), jabłko, cukier

Jabłko 100 g

06.11.2026 Piątek

Śniadanie

Kasza kuskus na napoju sojowym 200g
Składniki: napój **sojowy** (woda, obłuszczone ziarno **soi**, cukier, fosforany potasu, węglan wapnia, aromat, sól morska, guma gellan, witaminy: b6, b12, d, e), kasza kuskus (**pszenica**)

Chleb mieszany wieloziarnisty 50 g
Składniki: mąka razowa **pszenna**, mąka razowa **żytnia**, woda, ziarna **sezamu**, siemię lniane, pestki dyni, ziarna słonecznika, płatki **jęczmienne**, płatki **żytnie**, płatki **pszenne**, płatki **owsiane**, drożdże, sól

Tłuszcz roślinny 8 g

Parówki wieprzowe 40 g
Składniki: mięso z szynki, sól, przyprawy, susz z aceroli

Dip pomidorowy 10g
Składniki: pomidory w puszce krojone, cebula, marchew, koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, przyprawy

Ogórek kiszony 25 g
Składniki: ogórki, woda, przyprawy: czosnek, koper, chrzan, sól

Herbata owocowa 200ml
Składniki: woda, herbata owocowa

Obiad

Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 250ml
Składniki: woda, ziemniaki, burak, marchew, **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, kurczak, tuszka, olej rzepakowy, por, kaczka, tuszka, koncentrat barszczu czerwonego (zagęszczony sok z buraków ćwikłowych (57%), woda, cukier, sól, kwas cytrynowy, warzywa i ekstrakty warzywne (zawierają **seler**), przyprawy i ekstrakty przypraw), mąka **pszenna** uniwersalna, przyprawy, czosnek

Pierogi z soczewicy 4szt. 168g
Składniki: ziemniaki, mąka **pszenna** pierogowa, typ 480, soczewica czerwona, nasiona suche, woda, cebula, olej rzepakowy, przyprawy

Surówka z marchewki, selera i pora 60g
Składniki: marchew, por, **seler** korzeniowy, olej rzepakowy, sól biała, cukier

Woda z pomarańczą 200ml
Składniki: woda, pomarańcza

Mandarynki 100 g

Intendentpro

Jadłospis Przedszkole _Cynamonowa_Listopad 2026 - bezmleczna

Podwieczorek

Ciasteczka pełnoziarniste własnego wypieku b/ml i b/jaj 24g

Składniki: mąka **pszenna** uniwersalna, olej kokosowy, cukier, proszek do pieczenia(**pszenica**) (substancje spulchniające (difosforany, węglany sodu), mąka pszenna.), soda oczyszczona, otręby **pszenne**

Podwieczorek

Galaretka truskawkowa 180g

Składniki: woda, truskawki, mrożone, galaretka owocowa, w proszku (cukier, żelatyna, kwas cytrynowy, aromat naturalny, barwniki naturalne)

Podwieczorek

Serek jaglany porzeczkowy 100g

Składniki: kasza jaglana, gotowana, woda, porzeczki czarne, mrożone, mleczko kokosowe (ekstrakt z mleczka kokosowego 80%, woda), cukier, cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%).)

Müsli 20g

Składniki: płatki kukurydziane (mąka kukurydziana, ekstrakt słodowy **jęczmienny**, cukier, sól, karoteny, karmel), płatki **owsiane**, rodzynki, suszone, żurawina suszona (żurawina, sok jabłkowy, olej słonecznikowy), morele, suszone, śliwki bez pestek, suszone

Podwieczorek

Pancakes 1szt. b/ml, b/jaj 40g

Składniki: mąka **pszenna** uniwersalna, woda, cukier, drożdże piekarskie, prasowane, sól biała

Mus gruszkowy 10g

Składniki: gruszka

Podwieczorek

Kręcona pałeczka kukurydziana 2szt. 24g

Składniki: kręcona pałeczka kukurydziana (grys kukurydziany 100%)

Smoothie jagodowo-truskawkowe 120g

Składniki: truskawki, czarne jagody

Intendentpro

Jadłospis Przedszkole _Cynamonowa_Listopad 2026 - bezmleczna

09.11.2026 Poniedziałek

Śniadanie

Kasza manna na napoju owsianym 200g
Składniki: napój **owsiany** (woda, **owies**, olej słonecznikowy, sól morska, wapń, fosforany potasu, guma gellan, witaminy: b6, b12, d, e), kasza manna (**pszenica**)

Chleb razowy ze słonecznikiem 50 g
Składniki: mąka **żytnia**, mąka **pszenna** pełnoziarnista, woda, nasiona słonecznika, drożdże, sól

Tłuszcz roślinny 8 g

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

Ogórek 10 g

Pomidor 20 g

Herbata owocowa 200ml
Składniki: woda, herbata owocowa

Obiad

Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami 250ml
Składniki: woda, ziemniaki, kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), marchew, olej rzepakowy, cebula, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, kurczak, tuszka, por, kaczka, tuszka, mąka **pszenna** uniwersalna, przyprawy

Ragu z indyka b/ml b/gl 130g
Składniki: woda, mięso z piersi indyka, bez skóry, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, marchew, papryka kolorowa, mrożona, olej rzepakowy, ziemniaki, cebula, por, przyprawy

Ryż biały i brązowy 130g
Składniki: woda, ryż brązowy, ryż biały

Groszek z kukurydzą na parze 60g
Składniki: groszek zielony, kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), olej rzepakowy

Woda z miętą 200ml
Składniki: woda, mięta

Banan 120 g

Podwieczorek

Budyń waniliowy b/ml 150g
Składniki: budyń waniliowy w proszku (p. bezglutenowy), napój kokosowy (ekstrakt z orzecha kokosowego, woda), cukier

Owocowa przekąska - listek pomarańczowy 16 g
Składniki: jabłko (69,5%), pomarańcza (30%), cytryna (0,5%)

10.11.2026 Wtorek

Śniadanie

Bułka grahamka 50 g
Składniki: mąka pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier

Tłuszcz roślinny 8 g

Jajko na twardo 30g
Składniki: **jaja** kurze całe

Pasta z pieczonych buraczków b/ml 5g
Składniki: buraki, gotowane w wodzie, oliwa, przyprawy, czosnek, sok ze świeżej cytryny

Sałata 5 g

Kalarepa 20 g

Kawa inka na napoju sojowym 200ml
Składniki: napój **sojowy** (woda, obłuszczone ziarno **soi**, cukier, fosforany potasu, węglan wapnia, aromat, sól morska, guma gellan, witaminy: b6, b12, d, e), kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**, cykoria)

Obiad

Krem z dyni na wywarze warzywnym b/ml 250ml
Składniki: woda, dynia, ziemniaki, marchew, por, olej rzepakowy, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, mąka **pszenna** uniwersalna, przyprawy

Grzanki 12g
Składniki: bułka **pszenna** wrocławska (weka) (mąka **pszenna**, woda, o drożdże, cukier, sól), chleb mieszany (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól), olej rzepakowy, przyprawy

Udko pieczone z kurczaka 1 szt. 120g
Składniki: mięso z ud kurczaka, ze skórą, olej rzepakowy, przyprawy

Ziemniaki z koperkiem 130g
Składniki: ziemniaki, koperek

Surówka z białej kapusty 60g
Składniki: kapusta biała, marchew, olej rzepakowy, sól biała, cukier, natka pietruszki

Kompot wieloowocowy 200ml
Składniki: woda, mieszanka kompotowa, mrożona (winogrono, jabłko, czerwona porzeczka, śliwki, czarna porzeczka, truskawka), jabłko, cukier

Pomarańcza 100 g

Podwieczorek

Shake kakaowo-owsiany słodzony bananem b/ml 150g
Składniki: napój **owsiany** (baza **owsiana** (woda, **owies** (8,7 %), błonnik z kukurydzy, olej słonecznikowy, wapń, sól morska, stabilizator (guma gellan), witaminy (b2, b12, d2)), banan, płatki **owsiane**, kakao 16%, proszek

Wafle kukurydziane cienkie 1 szt. 5 g
Składniki: kukurydza, ryż biały, sól

11.11.2026 Środa

Dzień wolny

12.11.2026 Czwartek

Śniadanie

Chleb mazowiecki 50 g
Składniki: mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól

Tłuszcz roślinny 8 g

Serek kokosowy 30g
Składniki: woda, mąka kokosowa, śmietanka kokosowa (ekstrakt z kokosa, woda)

Mus jabłkowy 20g
Składniki: jabłko

Marchewka słupki 15 g

Herbata owocowa 200ml
Składniki: woda, herbata owocowa

Obiad

Zupa pomidorowa z makaronem b/ml 250ml
Składniki: woda, makaron bezjajeczny z semoliny (semolina z **pszenicy** twardej), marchew, koncentrat pomidorowy, 30%, cebula, por, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, kurczak, tuszka, olej rzepakowy, kaczka, tuszka, przyprawy

Stripsy z mintaja 60g
Składniki: paluszki **rybne** mrożone (filety z **ryb** białych (**mintaj**), mąka **pszenna**, woda, olej rzepakowy, sól, drożdże, przyprawy)

Ziemniaki z koperkiem 130g
Składniki: ziemniaki, koperek

Surówka z kiszonej kapusty z jabłkiem 60g
Składniki: kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), jabłko, olej rzepakowy, sól biała, cukier

Woda z cytryną 200ml
Składniki: woda, cytryna

Mandarynki 80 g

Podwieczorek

Chałka drożdżowa 40 g
Składniki: mąka **pszenna**, woda, cukier, **jaja**, olej roślinny, drożdże, sól

Koktajl malinowy b/ml 100g
Składniki: napój kokosowy (ekstrakt z orzecha kokosowego, woda), maliny, mrożone, cukier

13.11.2026 Piątek

Śniadanie

Müsli na napoju owsianym 200g
Składniki: napój **owsiany** (woda, **owies**, olej słonecznikowy, sól morska, wapń, fosforany potasu, guma gellan, witaminy: b6, b12, d, e), płatki kukurydziane (mąka kukurydziana, ekstrakt słodowy **jęczmienny**, cukier, sól, karoteny, karmel), płatki **owsiane**, rodzynki, suszone, żurawina suszona (żurawina, sok jabłkowy, olej słonecznikowy), morele, suszone, śliwki bez pestek, suszone

Chleb żytni 50 g
Składniki: mąka **żytnia**, mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól

Tłuszcz roślinny 8 g

Szynka z kurczaka 30 g
Składniki: filet z piersi kurczaka, sól, glukoza, cukier, przyprawy naturalne

Pomidor 25 g

Roszponka 5 g

Herbata ziołowa 200ml
Składniki: woda, herbata bukiet ziół (kwiat lipy, ziele pokrzywy, ziele melisy, koszyczek rumianku pospolitego, owoc kopru włoskiego, ziele mięty, liście jeżyn.)

Obiad

Zupa grochowa z ziemniakami na wywarze warzywnym 250ml
Składniki: woda, ziemniaki, groch, nasiona suche, marchew, cebula, olej rzepakowy, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, przyprawy

Makaron z owocami i siemieniem lnianym 180g
Składniki: makaron bezjajeczny z semoliny (semolina z **pszenicy** twardej), jabłko, brzoskwinie kostka (brzoskwinie, woda, cukier, regulator kwasowości- kwas cytrynowy), gruszka, siemię lniane, olej rzepakowy

Polewa kokosowo - wiśniowa 50ml
Składniki: wiśnie bez pestek, mrożone, śmietanka kokosowa (ekstrakt z kokosa, woda), cukier

Surówka z marchewki z pestkami dyni 60g
Składniki: marchew, olej rzepakowy, dynia, pestki, łuskane, sok cytrynowy 100%, cukier, sól biała

Kompot wieloowocowy 200ml
Składniki: woda, mieszanka kompotowa, mrożona (winogrono, jabłko, czerwona porzeczka, śliwki, czarna porzeczka, truskawka), jabłko, cukier

Jabłko 100 g

Podwieczorek

Snacki popcornowe naturalne 35 g
Składniki: grys kukurydziany, olej słonecznikowy, sól morska

Smoothie z pieczonej dyni z pomarańczą 150g
Składniki: dynia, pomarańcza

Intendentpro

Jadłospis Przedszkole _Cynamonowa_Listopad 2026 - bezmleczna

16.11.2026 Poniedziałek

Śniadanie

Płatki kukurydziane na napoju owsianym 200g
Składniki: napój **owsiany** (baza **owsiana** (woda, **owies** (8,7 %), błonnik z kukurydzy, olej słonecznikowy, wapń, sól morska, stabilizator (guma gellan), witaminy (b2, b12, d2)), płatki kukurydziane (mąka kukurydziana, ekstrakt słodowy **jęczmienny**, cukier, sól, karoteny, karmel)

Chleb mieszany 50 g
Składniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól

Tłuszcz roślinny 8 g

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

Pomidor 25 g

Rukola 5 g

Herbata owocowa 200ml
Składniki: woda, herbata owocowa

Obiad

Zalewajka z ziemniakami b/ml 250ml
Składniki: woda, ziemniaki, zakwas na żurek (woda, mąka **żytnia**, czosnek, liście laurowe, ziarna ziela angielskiego), cebula, marchew, kurczak, tuszka, olej rzepakowy, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, kaczka, tuszka, mąka **pszenna** uniwersalna, przyprawy

Gulasz wieprzowy 130g
Składniki: wieprzowina łopatka, woda, ziemniaki, olej rzepakowy, marchew, pietruszka, korzeń, mąka **pszenna** uniwersalna, cebula, przyprawy

Kasza jęczmienna 130g
Składniki: woda, kasza **jęczmienna**, perłowa

Ogórek kiszony słupki 60g
Składniki: ogórek kiszony (ogórki, woda, przyprawy: czosnek, koper, chrzan, sól)

Woda z cytryną 200ml
Składniki: woda, cytryna

Pomarańcza 100 g

17.11.2026 Wtorek

Śniadanie

Chleb żytni razowy 50 g
Składniki: mąka **żytnia** razowa, woda, mąka **żytnia** pytlowa, sól.

Tłuszcz roślinny 8 g

Szynka z kurczaka 25 g
Składniki: filet z piersi kurczaka, sól, glukoza, cukier, przyprawy naturalne

Pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami 5g
Składniki: ciecierzyca, nasiona suche, pomidory suszone (pomidory, sól), oliwa, sok ze świeżej cytryny, przyprawy

Papryka czerwona 10 g

Ogórek 10 g

Herbata owocowa 200ml
Składniki: woda, herbata owocowa

Obiad

Zupa jarzynowa z dynią na wywarze warzywnym b/ml 250ml
Składniki: woda, ziemniaki, dynia, kalafior, marchew, por, olej rzepakowy, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, mąka **pszenna** uniwersalna, przyprawy

Makaron penne z sosem pomidorowym z soją 180g
Składniki: makaron bezjajeczny z semoliny (semolina z **pszenicy** twardej), pomidory w puszce krojone, olej rzepakowy, granulat **sojowy** (mąka **sojowa** odtłuszczona), marchew, koncentrat pomidorowy, 30%, przyprawy, pietruszka, korzeń

Kalafior na parze z sezamem 60g
Składniki: kalafior, mrożony, **sezam**, nasiona, olej rzepakowy

Kompot wieloowocowy 200ml
Składniki: woda, mieszanka kompotowa, mrożona (winogrono, jabłko, czerwona porzeczka, śliwki, czarna porzeczka, truskawka), jabłko, cukier

Gruszka 100 g

18.11.2026 Środa

Śniadanie

Bułka kajzerka 50 g
Składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól

Tłuszcz roślinny 8 g

Jajecznica ze szczypiorkiem 40g
Składniki: **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, szczypiorek

Rzodkiewka 25 g

Kawa inka na napoju kokosowym 200ml
Składniki: napój kokosowy (ekstrakt z orzecha kokosowego, woda), kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**, cykoria)

Obiad

Krem porowy na wywarze warzywnym b/ml 250ml
Składniki: woda, ziemniaki, por, pietruszka, korzeń, cebula, marchew, **seler** korzeniowy, przyprawy, mąka **pszenna** uniwersalna

Grzanki 12g
Składniki: bułka **pszenna** wrocławska (weka) (mąka **pszenna**, woda, o drożdże, cukier, sól), chleb mieszany (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól), olej rzepakowy, przyprawy

Kotlet z miruny w panierce 60g
Składniki: **miruna** (**ryba**), cebula, marchew, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), olej rzepakowy, ziemniaki, pietruszka, korzeń, **jaja** kurze całe, por, przyprawy

Ziemniaki z koperkiem 130g
Składniki: ziemniaki, koperek

Sałata z kukurydzą, winegret i słonecznikiem 60g
Składniki: sałata, kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), olej rzepakowy, woda, słonecznik, nasiona, cebula, koperek, natka pietruszki, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), cukier, sok cytrynowy 100%, sól biała

Woda z pomarańczą 200ml
Składniki: woda, pomarańcza

Śliwki 80 g

19.11.2026 Czwartek

Śniadanie

Chleb mazowiecki 50 g
Składniki: mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól

Tłuszcz roślinny 8 g

Serek kokosowy 25g
Składniki: woda, mąka kokosowa, śmietanka kokosowa (ekstrakt z kokosa, woda)

Dżem niskosłodzony jabłkowo - truskawkowy 15 g
Składniki: jabłka, truskawki, cukier, woda, substancja żelująca: pektyny, regulator kwasowości: kwas cytrynowy

Marchewka talarki 20 g

Kakao na napoju sojowym 200ml
Składniki: napój **sojowy** (woda, obłuszczone ziarno **soi**, cukier, fosforany potasu, węglan wapnia, aromat, sól morska, guma gellan, witaminy: b6, b12, d, e), kakao 16%, proszek

Obiad

Rosół z zacierką jajeczną 250ml
Składniki: woda, marchew, kurczak, tuszka, zacierka **jajeczna** (mąka **pszenna**, **jaja**, kurkuma), por, cebula, kaczka, tuszka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, olej rzepakowy, przyprawy, natka pietruszki

Domowy burger z siekanym kotletem z piersi kurczaka, sałatą i warzywami 220g
Składniki: bułka burgerowa mała (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), mięso z piersi kurczaka, bez skóry, pomidor, ogórek, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%)), cebula, olej rzepakowy, mąka **pszenna** uniwersalna, sałata, **jaja** kurze całe, przyprawy, czosnek

Surówka z kapusty pekińskiej 60g
Składniki: kapusta pekińska, marchew, olej rzepakowy, sól biała, cukier, natka pietruszki

Kompot wieloowocowy 200ml
Składniki: woda, mieszanka kompotowa, mrożona (winogrono, jabłko, czerwona porzeczka, śliwki, czarna porzeczka, truskawka), jabłko, cukier

Jabłko 100 g

20.11.2026 Piątek

Śniadanie

Płatki owsiane na napoju owsianym 200g
Składniki: napój **owsiany** (woda, **owies**, olej słonecznikowy, sól morska, wapń, fosforany potasu, guma gellan, witaminy: b6, b12, d, e), płatki **owsiane**

Chleb mieszany wieloziarnisty 50 g
Składniki: mąka razowa **pszenna**, mąka razowa **żytnia**, woda, ziarna **sezamu**, siemię lniane, pestki dyni, ziarna słonecznika, płatki **jęczmienne**, płatki **żytnie**, płatki **pszenne**, płatki **owsiane**, drożdże, sól

Tłuszcz roślinny 8 g

Pasztet wieprzowy własnej produkcji 30g
Składniki: wieprzowina łopatka, wątróbka kurczaka, wieprzowina boczek bez kości, wieprzowina podgardle, marchew, pietruszka, korzeń, bułka wrocławska (weka) (mąka **pszenna**, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.), **jaja** kurze całe, por, cebula, przyprawy

Ogórek kiszony 20 g
Składniki: ogórki, woda, przyprawy: czosnek, koper, chrzan, sól

Sałata lodowa 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 jeżyn.)

Obiad

Barszcz ukraiński z ziemniakami na wywarze warzywnym b/ml 250ml
Składniki: woda, burak, ziemniaki, kapusta biała, marchew, cebula, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, olej rzepakowy, mąka **pszenna** uniwersalna, przyprawy

Pampuchy drożdżowe b/ml, jaj 100g
Składniki: mąka **pszenna** uniwersalna, woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże piekarskie, prasowane

Polewa kokosowo - porzeczkowa 60ml
Składniki: porzeczki czarne, porzeczki czerwone, śmietanka kokosowa (ekstrakt z kokosa, woda), cukier

Surówka z marchewki z sokiem z cytryny 60g
Składniki: marchew, olej rzepakowy, sok cytrynowy 100%, cukier, sól biała

Kompot wieloowocowy 200ml
Składniki: woda, mieszanka kompotowa, mrożona (winogrono, jabłko, czerwona porzeczka, śliwki, czarna porzeczka, truskawka), jabłko, cukier

Mandarynki 80 g

Intendentpro

Jadłospis Przedszkole _Cynamonowa_Listopad 2026 - bezmleczna

horyzonty smaku

Podwieczorek

Kisiel truskawkowy z owocami 150g

Składniki: woda, truskawki, mrożone, kisiel w proszku, cukier

Herbatniki mini zoo 20 g

Składniki: mąka **pszenna**, tłuszcz kokosowy, cukier, masa jajowa, syrop ryżowy, lecytyna słonecznikowa

Podwieczorek

Jogurt sojowy z tęczową kostką 150g

Składniki: jogurt **sojowy** naturalny (woda, obłuszczone ziarno **soi** (10,7%), cukier, wapń, stabilizator (pektyny), regulatory kwasowości (cytryniany sodu, kwas cytrynowy), sól morska, aromat, przeciwutleniacze) (mieszanina tokoferoli, estry kwasów tłuszczowych i kwasu askorbinowego), witaminy: b6, b12, d2, kultury jogurtowe (s. thermophilus, l. bulgaricus)), woda, galaretka owocowa, w proszku (cukier, żelatyna, kwas cytrynowy, aromat naturalny, barwniki naturalne)

Chrupki kukurydziane 10 g

Składniki: mąka kukurydziana, woda

Podwieczorek

Chlebek bananowy własnego wypieku b/ml i b/jaj 50g

Składniki: banan, mąka **pszenna** uniwersalna, olej rzepakowy, cukier, soda oczyszczona, sól biała

Napój owsiany 100 g

Składniki: baza **owsiana** (woda, **owies** (8,7 %), błonnik z kukurydzy, olej słonecznikowy, wapń, sól morska, stabilizator (guma gellan), witaminy (b2, b12, d2)

Podwieczorek

Deser belriso b/ml 150g

Składniki: napój kokosowy (ekstrakt z orzecha kokosowego, woda), ryż biały, cukier

Frużelina wiśniowa 30g

Składniki: wiśnie bez pestek, mrożone, woda, cukier, skrobia ziemniaczana

Podwieczorek

Pizzerka b/ml 75g

Składniki: woda, mąka **pszenna** uniwersalna, ser wegański (woda, olej kokosowy, skrobia, sól morska, ekstrakt z jarzębu pospolitego, aromaty, kwas cytrynowy, ekstrakt z oliwek, witamina b12, beta-karoten), passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), olej rzepakowy, drożdże piekarskie, prasowane, koncentrat pomidorowy, 30%, przyprawy

Kalarepa słupki 15g

Składniki: kalarepa

Intendentpro

Jadłospis Przedszkole _Cynamonowa_Listopad 2026 - bezmleczna

23.11.2026 Poniedziałek

Śniadanie

Płatki jaglane na napoju kokosowym b/ml 200g
Składniki: napój kokosowy (ekstrakt z orzecha kokosowego, woda), płatki jaglane

Chleb graham 50 g
Składniki: mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże

Tłuszcz roślinny 8 g

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

Ogórek 15 g

Rzodkiewka 15 g

Herbata ziołowa 200ml
Składniki: woda, herbata bukiet ziół (kwiat lipy, ziele pokrzywy, ziele melisy, koszyczek rumianku pospolitego, owoc kopru włoskiego, ziele mięty, liście jeżyn.)

Obiad

Rosół z makaronem 250ml
Składniki: woda, makaron bezjajeczny z semoliny (semolina z **pszenicy** twardej), kurczak, tuszka, marchew, por, cebula, kaczka, tuszka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, olej rzepakowy, przyprawy, natka pietruszki

Kotlet pożarski 60g
Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, mięso z ud kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy, bułka **pszenna** wrocławska (weka) (mąka **pszenna**, woda, o drożdże, cukier, sól), cebula, **jaja** kurze całe, marchew, pietruszka, korzeń, ziemniaki, przyprawy

Ziemniaki z koperkiem 130g
Składniki: ziemniaki, koperek

Surówka z białej kapusty z porem i jabłkiem 60g
Składniki: kapusta biała, marchew, jabłko, por, olej rzepakowy, sól biała, cukier, natka pietruszki

Woda z cytryną 200ml
Składniki: woda, cytryna

Gruszka 100 g

24.11.2026 Wtorek

Śniadanie

Chleb mieszany 50 g
Składniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól

Tłuszcz roślinny 8 g

Jajko na twardo 30g
Składniki: **jaja** kurze całe

Szynka wieprzowa 10 g
Składniki: mięso wieprzowe z szynki, sól, glukoza, cukier, aromaty, cebula suszona, białko wieprzowe, ekstrakty przypraw

Pomidor 20 g

Kakao na napoju owsianym 200ml
Składniki: napój **owsiany** (woda, **owies**, olej słonecznikowy, sól morska, wapń, fosforany potasu, guma gellan, witaminy: b6, b12, d, e), kakao 16%, proszek

Obiad

Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym b/ml 250ml
Składniki: woda, ziemniaki, ogórek kiszony (ogórki, woda, przyprawy: czosnek, koper, chrzan, sól), marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, olej rzepakowy, por, mąka **pszenna** uniwersalna, przyprawy

Makaron z sosem brokułowym b/ml 180g
Składniki: woda, makaron bezjajeczny z semoliny (semolina z **pszenicy** twardej), brokuły, olej rzepakowy, cebula, czosnek, przyprawy

Surówka z buraczków z papryką 60g
Składniki: burak, papryka czerwona, olej rzepakowy, cebula, przyprawy

Kompot wieloowocowy 200ml
Składniki: woda, mieszanka kompotowa, mrożona (winogrono, jabłko, czerwona porzeczka, śliwki, czarna porzeczka, truskawka), jabłko, cukier

Pomarańcza 100 g

25.11.2026 Środa

Śniadanie

Chleb pszenny 50 g
Składniki: mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże

Tłuszcz roślinny 8 g

Hummus z pieczoną marchewką 30g
Składniki: ciecierzyca, nasiona suche, marchew, tahini (**sezam**), sok cytrynowy 100%, olej rzepakowy, przyprawy

Ogórek 15 g

Papryka czerwona 15 g

Kawa inka na napoju sojowym 200ml
Składniki: napój **sojowy** (woda, obłuszczone ziarno **soi**, cukier, fosforany potasu, węglan wapnia, aromat, sól morska, guma gellan, witaminy: b6, b12, d, e), kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**, cykoria)

Obiad

Krem z pieczonych warzyw korzeniowych z soczewicą na wywarze warzywnym b/ml 250ml
Składniki: woda, marchew, soczewica czerwona, nasiona suche, pietruszka, korzeń, por, **seler** korzeniowy, ziemniaki, cebula, mąka **pszenna** uniwersalna, olej rzepakowy, przyprawy

Grzanki 12g
Składniki: bułka **pszenna** wrocławska (weka) (mąka **pszenna**, woda, o drożdże, cukier, sól), chleb mieszany (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól), olej rzepakowy, przyprawy

Kluski śląskie 130g
Składniki: ziemniaki, skrobia ziemniaczana, **jaja** kurze całe, sól biała

Sos mięsny 80g
Składniki: wieprzowina łopatka, woda, olej rzepakowy, marchew, ziemniaki, cebula, pietruszka, korzeń, mąka **pszenna** uniwersalna, przyprawy

Surówka z kiszonej kapusty 60g
Składniki: kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), marchew, olej rzepakowy, cebula, cukier

Woda z pomarańczą 200ml
Składniki: woda, pomarańcza

Jabłko 100 g

26.11.2026 Czwartek

Śniadanie

Chleb razowy ze słonecznikiem 50 g
Składniki: mąka **żytnia**, mąka **pszenna** pełnoziarnista, woda, nasiona słonecznika, drożdże, sól

Tłuszcz roślinny 8 g

Szynka z kurczaka 25 g
Składniki: filet z piersi kurczaka, sól, glukoza, cukier, przyprawy naturalne

Pasta słonecznikowa z pieczoną papryką 5g
Składniki: woda, słonecznik, nasiona, papryka czerwona, olej rzepakowy, przyprawy

Rzodkiewka 25 g

Sałata 5 g

Herbata owocowa 200ml
Składniki: woda, herbata owocowa

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem b/ml 250ml
Składniki: woda, marchew, koncentrat pomidorowy, 30%, ryż biały, por, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, kurczak, tuszka, olej rzepakowy, kaczka, tuszka, przyprawy

Nuggetsy z morszczuka w panko 60g
Składniki: nuggetsy z **morszczuka** w panko (filety z **morszczuka**, panierka panko (bułka tarta [mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, ekstrakty przyprawy], olej słonecznikowy, woda, skrobia, mąka **pszenna**, sól)

Ziemniaki z koperkiem 130g
Składniki: ziemniaki, koperek

Fasolka szparagowa na parze 60g
Składniki: fasolka szparagowa, mrożona, olej rzepakowy

Kompot wieloowocowy 200ml
Składniki: woda, mieszanka kompotowa, mrożona (winogrono, jabłko, czerwona porzeczka, śliwki, czarna porzeczka, truskawka), jabłko, cukier

Mandarynki 100 g

27.11.2026 Piątek

Śniadanie

Ryż na napoju owsianym 200g
Składniki: napój **owsiany** (baza **owsiana** (woda, **owies** (8,7 %), błonnik z kukurydzy, olej słonecznikowy, wapń, sól morska, stabilizator (guma gellan), witaminy (b2, b12, d2)), ryż biały

Chleb orkiszowy 50 g
Składniki: mąka **pszenna**, mąka **pszenna orkiszowa**, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól

Tłuszcz roślinny 8 g

Schab wieprzowy 30 g
Składniki: schab wieprzowy bez kości, sól, aromaty naturalne, białko wieprzowe kolagenowe, glukoza, przyprawy, ekstrakty przypraw

Ogórek kiszony 15 g
Składniki: ogórki, woda, przyprawy: czosnek, koper, chrzan, sól

Pomidor 15 g

Herbata ziołowa 200ml
Składniki: woda, herbata bukiet ziół (kwiat lipy, ziele pokrzywy, ziele melisy, koszyczek rumianku pospolitego, owoc kopru włoskiego, ziele mięty, liście jeżyn.)

Obiad

Krupnik z kaszy pęczak 250ml
Składniki: woda, kasza **jęczmienna**, pęczak, marchew, cebula, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, olej rzepakowy, kurczak, tuszka, kaczka, tuszka, przyprawy

Kopytka ruskie z cebulką b/ml 180g
Składniki: ziemniaki, mąka **pszenna** uniwersalna, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, przyprawy

Surówka z marchewki i jabłka 60g
Składniki: marchew, jabłko, olej rzepakowy, sól biała, cukier

Woda z miętą 200ml
Składniki: woda, mięta

Banan 120 g

Intendentpro

Jadłospis Przedszkole _Cynamonowa_Listopad 2026 - bezmleczna

Podwieczorek

Jogurt sojowy naturalny 130 g

Składniki: woda, obłuszczone ziarno **soi** (10,7%), cukier, wapń, stabilizator (pektyny), regulatory kwasowości (cytryniany sodu, kwas cytrynowy), sól morska, aromat, przeciwutleniacze) (mieszanina tokoferoli, estry kwasów tłuszczowych i kwasu askorbinowego), witaminy: b6, b12, d2, kultury jogurtowe (s. thermophilus, l. bulgaricus)

Prażone pestki dyni 10g

Składniki: dynia, pestki, łuskane

Przekąska owocowa - Malinowy Raj 20 g

Składniki: daktyle, pasta malinowa [maliny suszone, koncentrat soku jabłkowego, olej słonecznikowy], liofilizowana malina w proszku

Podwieczorek

Ciasto marchewkowe własnego wypieku 50g

Składniki: mąka **pszenna** uniwersalna, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, marchew, cukier, żurawina suszona (żurawina, sok jabłkowy, olej słonecznikowy), rodzynki, suszone, soda oczyszczona, cynamon, proszek do pieczenia(**pszenica**) (substancje spulchniające (difosforany, węglany sodu), mąka pszenna.)

Podwieczorek

Rogalik maślany 30 g

Składniki: mąka **pszenna**, woda, cukier, **jaja** kurze, olej roślinny, drożdże, sól

Mus gruszkowy 20g

Składniki: gruszka

Napój owsiany 100 g

Składniki: baza **owsiana** (woda, **owies** (8,7 %), błonnik z kukurydzy, olej słonecznikowy, wapń, sól morska, stabilizator (guma gellan), witaminy (b2, b12, d2)

Podwieczorek

Naleśniki z czoko - śliwką 1 szt. b/ml, jaj 50g

Składniki: woda, śliwki, mąka **pszenna** uniwersalna, olej rzepakowy, cukier, kakao 16%, proszek, cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%).), sól biała

Sok marchwiowy 100% 100 g

Podwieczorek

Smoothie z pieczonej dyni z pomarańczą 150g

Składniki: dynia, pomarańcza

Chrupki kukurydziane 15 g

Składniki: mąka kukurydziana, woda

Intendentpro

Jadłospis Przedszkole _Cynamonowa_Listopad 2026 - bezmleczna

30.11.2026 Poniedziałek

Śniadanie

Kasza manna na napoju sojowym 200g
Składniki: napój **sojowy** (woda, obłuszczone ziarno **soi**, cukier, fosforany potasu, węglan wapnia, aromat, sól morska, guma gellan, witaminy: b6, b12, d, e), kasza manna (**pszenica**)

Chleb mieszany 50 g
Składniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól

Tłuszcz roślinny 8 g

Jajecznica ze szczypiorkiem 40g
Składniki: **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, szczypiorek

Papryka czerwona 15 g

Ogórek 15 g

Herbata owocowa 200ml
Składniki: woda, herbata owocowa

Obiad

Żurek z kiełbaską i ziemniakami b/ml 250ml
Składniki: woda, ziemniaki, zakwas na żurek (woda, mąka **żytnia**, czosnek, liście laurowe, ziarna ziela angielskiego), kiełbasa śląska (mięso wieprzowe, sól, białko wieprzowe kolagenowe, przyprawy, aromaty, glukoza, acerola w proszku, osłonka jadalna (kolagenowa)), cebula, marchew, kurczak, tuszka, olej rzepakowy, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, kaczka, tuszka, mąka **pszenna** uniwersalna, przyprawy, czosnek

Pampuchy drożdżowe b/ml, jaj 100g
Składniki: mąka **pszenna** uniwersalna, woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże piekarskie, prasowane

Polewa truskawkowa 60ml
Składniki: truskawki, mrożone, cukier

Surówka z selera z rodzynkami b/ml 60g
Składniki: **seler** naciowy, jabłko, rodzynki, suszone, olej rzepakowy, cukier, sól biała

Woda z cytryną 200ml
Składniki: woda, cytryna

Jabłko 100 g

Podwieczorek

Ślimaczki pizzowe z pastą pomidorową i serem własnego wypieku b/ml 80g
Składniki: woda, mąka **pszenna** uniwersalna, ser wegański (woda, olej kokosowy, skrobia, sól morska, ekstrakt z jarzębu pospolitego, aromaty, kwas cytrynowy, ekstrakt z oliwek, witamina b12, beta-karoten), passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), olej rzepakowy, drożdże piekarskie, prasowane, koncentrat pomidorowy, 30%, przyprawy

01.12.2026 Wtorek

Dzień wolny

02.12.2026 Środa

Dzień wolny

03.12.2026 Czwartek

Dzień wolny

04.12.2026 Piątek

Dzień wolny

Intendentpro

Jadłospis Przedszkole _Cynamonowa_Listopad 2026 - bezglutenowa

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie.**

02.11.2026 Poniedziałek

Śniadanie

Kasza kukurydziana na mleku 200g
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kasza kukurydziana

Pieczywo bezglutenowe 50 g
Składniki: skrobia bezglutenowa, woda, mąka ryżowa, zakwas z mąki jaglanej, skrobia ziemniaczana, cukier gronowy, błonniki (babkowy, ziemniaczany, jabłkowy), olej roślinny (rzepakowy), drożdże, sól, cukier trzcinowy, inulina, białko grochowe.

Masło ekstra (z mleka) 8 g

Ser mozzarella 30 g
Składniki: **mleko** pasteryzowane, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna

Ogórek kiszony 20 g
Składniki: ogórki, woda, przyprawy: czosnek, koper, chrzan, sól

Rzodkiewka 10 g

Herbata owocowa 200ml
Składniki: woda, herbata owocowa

Obiad

Zupa jarzynowa z cukinią i ziemniakami b/gl 250ml
Składniki: ziemniaki, cukinia, kalafior, marchew, por, śmietana 18% (z **mleka**), olej rzepakowy, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, kurczak, tuszka, kaczka, tuszka, przyprawy

Makaron z sosem neapolitański z soczewicą b/gl 180g
Składniki: makaron kukurydziany, passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), soczewica czerwona, nasiona suche, marchew, pietruszka, korzeń, olej rzepakowy, ziemniaki, cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, przyprawy

Sałata z winegret i słonecznikiem 60g
Składniki: sałata lodowa, olej rzepakowy, woda, słonecznik, nasiona, cebula, koperek, natka pietruszki, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), cukier, sok cytrynowy 100%, sól biała

Woda z cytryną 200ml
Składniki: woda, cytryna

Jabłko 100 g

03.11.2026 Wtorek

Śniadanie

Pieczywo bezglutenowe 50 g
Składniki: skrobia bezglutenowa, woda, mąka ryżowa, zakwas z mąki jaglanej, skrobia ziemniaczana, cukier gronowy, błonniki (babkowy, ziemniaczany, jabłkowy), olej roślinny (rzepakowy), drożdże, sól, cukier trzcinowy, inulina, białko grochowe.

Masło ekstra (z mleka) 8 g

Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 30g
Składniki: **jaja** kurze całe, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%)), szczypiorek

Sałata 10 g

Papryka czerwona 15 g

Mleko 200ml
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu

Obiad

Krupnik gryczany z natką pietruszki b/gl 250ml
Składniki: woda, kasza gryczana, marchew, cebula, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, olej rzepakowy, kurczak, tuszka, kaczka, tuszka, przyprawy, natka pietruszki

Nuggetsy z piersi kurczaka b/gl 60g
Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy, płatki kukurydziane bezglutenowe (grys kukurydziany (99,9 %), cukier, sól, glukoza, mineralna sól magnezowa, syrop cukru inwertowanego, melasa, regulator kwasowości (fosforany sodu), mineralna sól potasowa, substancje wzbogacające: witaminy (b3, b5, b2, b6, b9)), mąka jasna bezglutenowa (p. bezglutenowy), przyprawy

Ziemniaki z koperkiem 130g
Składniki: ziemniaki, koperek

Surówka colesław 60g
Składniki: kapusta biała, natka pietruszki, marchew, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%)), śmietana 18% (z **mleka**), cukier, sól biała

Kompot wieloowocowy 200ml
Składniki: woda, mieszanka kompotowa, mrożona (winogrono, jabłko, czerwona porzeczka, śliwki, czarna porzeczka, truskawka), jabłko, cukier

Gruszka 100 g

04.11.2026 Środa

Śniadanie

Pieczywo bezglutenowe 50 g
Składniki: skrobia bezglutenowa, woda, mąka ryżowa, zakwas z mąki jaglanej, skrobia ziemniaczana, cukier gronowy, błonniki (babkowy, ziemniaczany, jabłkowy), olej roślinny (rzepakowy), drożdże, sól, cukier trzcinowy, inulina, białko grochowe.

Masło ekstra (z mleka) 8 g

Szynka z indyka 15 g
Składniki: mięso z indyka, zioła, przyprawy naturalne, sól kamienna

Ser gouda tłusty 15 g
Składniki: **mleko**, sól, kultury bakterii

Ogórek 15 g

Rzodkiewka 15 g

Kakao na mleku 200ml
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek

Obiad

Krem pomidorowy na wywarze warzywnym b/gl 250ml
Składniki: woda, ziemniaki, marchew, passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), koncentrat pomidorowy, 30%, śmietanka 30% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, cebula, olej rzepakowy, por, przyprawy

Grzanki b/gl 12g
Składniki: pieczywo bezglutenowe (skrobia bezglutenowa, woda, mąka ryżowa, zakwas z mąki jaglanej, skrobia ziemniaczana, cukier gronowy, błonniki (babkowy, ziemniaczany, jabłkowy), olej roślinny (rzepakowy), drożdże, sól, cukier trzcinowy, inulina, białko grochowe.), olej rzepakowy, przyprawy

Burger z mintaja z porem b/gl 60g
Składniki: **mintaj** (**ryba**), cebula, por, olej rzepakowy, mąka jasna bezglutenowa (p. bezglutenowy), ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, **jaja** kurze całe, przyprawy

Ziemniaki z koperkiem 130g
Składniki: ziemniaki, koperek

Brokuły z dipem czosnkowym 60g
Składniki: brokuły, mrożone, śmietana 18% (z **mleka**), czosnek, olej rzepakowy, przyprawy, sól biała, pieprz

Woda z miętą 200ml
Składniki: woda, mięta

Banan 120 g

05.11.2026 Czwartek

Śniadanie

Pieczywo bezglutenowe 49 g
Składniki: skrobia bezglutenowa, woda, mąka ryżowa, zakwas z mąki jaglanej, skrobia ziemniaczana, cukier gronowy, błonniki (babkowy, ziemniaczany, jabłkowy), olej roślinny (rzepakowy), drożdże, sól, cukier trzcinowy, inulina, białko grochowe.

Masło ekstra (z mleka) 8 g

Szynka wieprzowa 25 g
Składniki: mięso wieprzowe z szynki, sól, glukoza, cukier, aromaty, cebula suszona, białko wieprzowe, ekstrakty przypraw

Smalec z fasoli 5g
Składniki: fasola biała, nasiona suche, cebula, jabłko, olej rzepakowy, przyprawy

Kalarepa 15 g

Marchewka słupki 15 g

Kawa inka na napoju kokosowym b/gl 200ml
Składniki: napój kokosowy (ekstrakt z orzecha kokosowego, woda), kawa inka bezglutenowa (zboża 75% (**jęczmień**, **żyto**), cykoria-prażone)

Obiad

Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym b/gl 250ml
Składniki: woda, ziemniaki, ogórek kiszony (ogórki, woda, przyprawy: czosnek, koper, chrzan, sól), marchew, śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, olej rzepakowy, por, przyprawy

Klopsik drobiowy b/gl 60g
Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, udko trybowane bez skóry, woda, cebula, marchew, **jaja** kurze całe, pietruszka, korzeń, olej rzepakowy, por, przyprawy

Sos paprykowy b/gl 50ml
Składniki: papryka czerwona, woda, cebula, olej rzepakowy, koncentrat pomidorowy, 30%, przyprawy

Kasza gryczana 130g
Składniki: woda, kasza gryczana

Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 60g
Składniki: kapusta pekińska, marchew, kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), olej rzepakowy, cukier, natka pietruszki, sól biała

Kompot wieloowocowy 200ml
Składniki: woda, mieszanka kompotowa, mrożona (winogrono, jabłko, czerwona porzeczka, śliwki, czarna porzeczka, truskawka), jabłko, cukier

Jabłko 100 g

06.11.2026 Piątek

Śniadanie

Płatki jaglane na mleku 200g
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki jaglane

Pieczywo bezglutenowe 50 g
Składniki: skrobia bezglutenowa, woda, mąka ryżowa, zakwas z mąki jaglanej, skrobia ziemniaczana, cukier gronowy, błonniki (babkowy, ziemniaczany, jabłkowy), olej roślinny (rzepakowy), drożdże, sól, cukier trzcinowy, inulina, białko grochowe.

Masło ekstra (z mleka) 8 g

Parówki wieprzowe 40 g
Składniki: mięso z szynki, sól, przyprawy, susz z aceroli

Dip pomidorowy 10g
Składniki: pomidory w puszce krojone, cebula, marchew, koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, przyprawy

Ogórek kiszony 25 g
Składniki: ogórki, woda, przyprawy: czosnek, koper, chrzan, sól

Herbata owocowa 200ml
Składniki: woda, herbata owocowa

Obiad

Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/gl 250ml
Składniki: woda, ziemniaki, burak, marchew, śmietana 18% (z **mleka**), **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, kurczak, tuszka, olej rzepakowy, por, kaczka, tuszka, koncentrat barszczu czerwonego (zagęszczony sok z buraków ćwikłowych (57%), woda, cukier, sól, kwas cytrynowy, warzywa i ekstrakty warzywne (zawierają **seler**), przyprawy i ekstrakty przypraw), przyprawy, czosnek

Pierogi z soczewicy b/gl 4szt. 168g
Składniki: ziemniaki, mąka jasna bezglutenowa (p. bezglutenowy), soczewica czerwona, nasiona suche, woda, cebula, olej rzepakowy, przyprawy

Surówka z marchewki, selera i pora ze śmietaną 60g
Składniki: marchew, por, **seler** korzeniowy, śmietana 12% (z **mleka**), sól biała, cukier

Woda z pomarańczą 200ml
Składniki: woda, pomarańcza

Mandarynki 100 g

Intendentpro

Jadłospis Przedszkole _Cynamonowa_Listopad 2026 - bezglutenowa

horyzonty smaku

Podwieczorek

Ciasteczka kruche własnego wypieku b/gl 24g

Składniki: mąka jasna bezglutenowa (p. bezglutenowy), masło ekstra (z **mleka**), cukier, żółtko **jaja** kurzego, śmietana 18% (z **mleka**)

Podwieczorek

Galaretka jogurtowo - truskawkowa 180g

Składniki: woda, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), truskawki, mrożone, galaretka owocowa, w proszku (cukier, żelatyna, kwas cytrynowy, aromat naturalny, barwniki naturalne)

Podwieczorek

Serek porzeczkowy 100g

Składniki: ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), **mleko** krowie uht, 2 % tłuszczu, porzeczki czarne, mrożone, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), cukier, cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%).)

Płatki kukurydziane bezglutenowe 20 g

Składniki: grys kukurydziany (99,9 %), cukier, sól, glukoza, mineralna sól magnezowa, syrop cukru inwertowanego, melasa, regulator kwasowości (fosforany sodu), mineralna sól potasowa, substancje wzbogacające: witaminy (b3, b5, b2, b6, b9)

Podwieczorek

Pancakes 1szt. b/gl 40g

Składniki: mąka jasna bezglutenowa (p. bezglutenowy), woda, **jaja** kurze całe, cukier, drożdże piekarskie, prasowane, sól biała

Mus gruszkowy 30g

Składniki: gruszka

Podwieczorek

Kręcona pałeczka kukurydziana 2szt. 24g

Składniki: kręcona pałeczka kukurydziana (grys kukurydziany 100%)

Mleko truskawkowe 120g

Składniki: **mleko** krowie uht, 2 % tłuszczu, truskawki, mrożone, cukier

Intendentpro

Jadłospis Przedszkole _Cynamonowa_Listopad 2026 - bezglutenowa

09.11.2026 Poniedziałek

Śniadanie

Kasza jaglana na mleku 200g
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kasza jaglana

Pieczywo bezglutenowe 50 g
Składniki: skrobia bezglutenowa, woda, mąka ryżowa, zakwas z mąki jaglanej, skrobia ziemniaczana, cukier gronowy, błonniki (babkowy, ziemniaczany, jabłkowy), olej roślinny (rzepakowy), drożdże, sól, cukier trzcinowy, inulina, białko grochowe.

Masło ekstra (z mleka) 8 g

Serek capri typu włoskiego 30 g
Składniki: serwatka (z **mleka**), **mleko** pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy

Ogórek 10 g

Pomidor 20 g

Herbata owocowa 200ml
Składniki: woda, herbata owocowa

Obiad

Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami b/gl 250ml
Składniki: woda, ziemniaki, kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), marchew, cebula, olej rzepakowy, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, kurczak, tuszka, por, kaczka, tuszka, przyprawy

Ragu z indyka b/ml b/gl 130g
Składniki: woda, mięso z piersi indyka, bez skóry, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, marchew, papryka kolorowa, mrożona, olej rzepakowy, ziemniaki, cebula, por, przyprawy

Ryż biały i brązowy 130g
Składniki: woda, ryż brązowy, ryż biały

Groszek z kukurydzą na parze 60g
Składniki: groszek zielony, kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), olej rzepakowy

Woda z miętą 200ml
Składniki: woda, mięta

Banan 120 g

Podwieczorek

Budyń waniliowy 150g
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, budyń waniliowy w proszku (p. bezglutenowy), cukier, skrobia ziemniaczana

Owocowa przekąska - listek pomarańczowy 16 g
Składniki: jabłko (69,5%), pomarańcza (30%), cytryna (0,5%)

10.11.2026 Wtorek

Śniadanie

Pieczywo bezglutenowe 50 g
Składniki: skrobia bezglutenowa, woda, mąka ryżowa, zakwas z mąki jaglanej, skrobia ziemniaczana, cukier gronowy, błonniki (babkowy, ziemniaczany, jabłkowy), olej roślinny (rzepakowy), drożdże, sól, cukier trzcinowy, inulina, białko grochowe.

Masło ekstra (z mleka) 8 g

Jajko na twardo 30g
Składniki: **jaja** kurze całe

Pasta z pieczonych buraczków z fetą 5g
Składniki: przyprawy, buraki, gotowane w wodzie, ser typu "feta" (**mleko**, sól, regulator kwasowości: lakton kwasu glukonowego), **mleko** krowie, 2% tłuszczu, oliwa

Sałata 5 g

Kalarepa 20 g

Kawa inka na napoju kokosowym b/gl 200ml
Składniki: napój kokosowy (ekstrakt z orzecha kokosowego, woda), kawa inka bezglutenowa (zboża 75% (**jęczmień**, **żyto**), cykoria-prażone)

Obiad

Krem z dyni na wywarze warzywnym b/gl 250ml
Składniki: woda, dynia, ziemniaki, marchew, por, olej rzepakowy, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, śmietanka 30% (z **mleka**), przyprawy

Grzanki b/gl 12g
Składniki: pieczywo bezglutenowe (skrobia bezglutenowa, woda, mąka ryżowa, zakwas z mąki jaglanej, skrobia ziemniaczana, cukier gronowy, błonniki (babkowy, ziemniaczany, jabłkowy), olej roślinny (rzepakowy), drożdże, sól, cukier trzcinowy, inulina, białko grochowe.), olej rzepakowy, przyprawy

Udko pieczone z kurczaka 1 szt. 120g
Składniki: mięso z ud kurczaka, ze skórą, olej rzepakowy, przyprawy

Ziemniaki z koperkiem 130g
Składniki: ziemniaki, koperek

Surówka z białej kapusty 60g
Składniki: kapusta biała, marchew, olej rzepakowy, sól biała, cukier, natka pietruszki

Kompot wieloowocowy 200ml
Składniki: woda, mieszanka kompotowa, mrożona (winogrono, jabłko, czerwona porzeczka, śliwki, czarna porzeczka, truskawka), jabłko, cukier

Pomarańcza 100 g

Podwieczorek

Shake kakaowy 150g
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, banan, kakao 16%, proszek

Wafle kukurydziane cienkie 1 szt. 5 g
Składniki: kukurydza, ryż biały, sól

11.11.2026 Środa

Dzień wolny

12.11.2026 Czwartek

Śniadanie

Pieczywo bezglutenowe 50 g
Składniki: skrobia bezglutenowa, woda, mąka ryżowa, zakwas z mąki jaglanej, skrobia ziemniaczana, cukier gronowy, błonniki (babkowy, ziemniaczany, jabłkowy), olej roślinny (rzepakowy), drożdże, sól, cukier trzcinowy, inulina, białko grochowe.

Masło ekstra (z mleka) 8 g

Ser biały w kawałku (z mleka) 30 g

Mus jabłkowy 20g
Składniki: jabłko

Marchewka słupki 15 g

Mleko 200ml
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu

Obiad

Zupa pomidorowa z makaronem b/gl 250ml
Składniki: woda, makaron kukurydziany, marchew, koncentrat pomidorowy, 30%, śmietana 18% (z **mleka**), cebula, por, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, kurczak, tuszka, olej rzepakowy, kaczka, tuszka, przyprawy

Kotlet z mintaja b/gl 60g
Składniki: **mintaj** (**ryba**), mąka kukurydziana, cebula, olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, przyprawy

Ziemniaki z koperkiem 130g
Składniki: ziemniaki, koperek

Surówka z kiszonej kapusty z jabłkiem 60g
Składniki: kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), jabłko, olej rzepakowy, sól biała, cukier

Woda z cytryną 200ml
Składniki: woda, cytryna

Mandarynki 80 g

Podwieczorek

Wafle ryżowe 20 g
Składniki: ryż brązowy

Kefir malinowy 100g
Składniki: kefir, 2% tłuszczu (z **mleka**), maliny, mrożone, cukier

13.11.2026 Piątek

Śniadanie

Ryż na mleku 200g
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, ryż biały

Pieczywo bezglutenowe 50 g
Składniki: skrobia bezglutenowa, woda, mąka ryżowa, zakwas z mąki jaglanej, skrobia ziemniaczana, cukier gronowy, błonniki (babkowy, ziemniaczany, jabłkowy), olej roślinny (rzepakowy), drożdże, sól, cukier trzcinowy, inulina, białko grochowe.

Masło ekstra (z mleka) 8 g

Szynka z kurczaka 30 g
Składniki: filet z piersi kurczaka, sól, glukoza, cukier, przyprawy naturalne

Pomidor 25 g

Roszponka 5 g

Herbata ziołowa 200ml
Składniki: woda, herbata bukiet ziół (kwiat lipy, ziele pokrzywy, ziele melisy, koszyczek rumianku pospolitego, owoc kopru włoskiego, ziele mięty, liście jeżyn.)

Obiad

Zupa grochowa z ziemniakami na wywarze warzywnym 250ml
Składniki: woda, ziemniaki, groch, nasiona suche, marchew, cebula, olej rzepakowy, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, przyprawy

Makaron z serem b/gl 220g
Składniki: ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), makaron kukurydziany

Polewa jogurtowo - wiśniowa 50ml
Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

Surówka z marchewki z pestkami dyni 60g
Składniki: marchew, olej rzepakowy, dynia, pestki, łuskane, sok cytrynowy 100%, cukier, sól biała

Kompot wieloowocowy 200ml
Składniki: woda, mieszanka kompotowa, mrożona (winogrono, jabłko, czerwona porzeczka, śliwki, czarna porzeczka, truskawka), jabłko, cukier

Jabłko 100 g

Podwieczorek

Snacki popcornowe naturalne 35 g
Składniki: grys kukurydziany, olej słonecznikowy, sól morska

Smoothie z pieczonej dyni z pomarańczą 100g
Składniki: dynia, pomarańcza

Intendentpro

Jadłospis Przedszkole _Cynamonowa_Listopad 2026 - bezglutenowa

16.11.2026 Poniedziałek

Śniadanie

Płatki ryżowe na mleku 200g
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki ryżowe

Pieczywo bezglutenowe 50 g
Składniki: skrobia bezglutenowa, woda, mąka ryżowa, zakwas z mąki jaglanej, skrobia ziemniaczana, cukier gronowy, błonniki (babkowy, ziemniaczany, jabłkowy), olej roślinny (rzepakowy), drożdże, sól, cukier trzcinowy, inulina, białko grochowe.

Masło ekstra (z mleka) 8 g

Ser mozzarella 30 g
Składniki: **mleko** pasteryzowane, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna

Pomidor 25 g

Rukola 5 g

Herbata owocowa 200ml
Składniki: woda, herbata owocowa

Obiad

Zalewajka z ziemniakami b/gl 250ml
Składniki: woda, ziemniaki, cebula, śmietana 18% (z **mleka**), marchew, kurczak, tuszka, olej rzepakowy, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, kaczka, tuszka, przyprawy

Gulasz wieprzowy b/gl 130g
Składniki: wieprzowina łopatka, woda, ziemniaki, marchew, olej rzepakowy, pietruszka, korzeń, cebula, przyprawy

Kasza gryczana 130g
Składniki: woda, kasza gryczana

Ogórek kiszony słupki 60g
Składniki: ogórek kiszony (ogórki, woda, przyprawy: czosnek, koper, chrzan, sól)

Woda z cytryną 200ml
Składniki: woda, cytryna

Pomarańcza 100 g

17.11.2026 Wtorek

Śniadanie

Pieczywo bezglutenowe 50 g
Składniki: skrobia bezglutenowa, woda, mąka ryżowa, zakwas z mąki jaglanej, skrobia ziemniaczana, cukier gronowy, błonniki (babkowy, ziemniaczany, jabłkowy), olej roślinny (rzepakowy), drożdże, sól, cukier trzcinowy, inulina, białko grochowe.

Masło ekstra (z mleka) 8 g

Szynka z kurczaka 25 g
Składniki: filet z piersi kurczaka, sól, glukoza, cukier, przyprawy naturalne

Pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami 5g
Składniki: ciecierzyca, nasiona suche, pomidory suszone (pomidory, sól), oliwa, sok ze świeżej cytryny, przyprawy

Papryka czerwona 10 g

Ogórek 10 g

Mleko 200ml
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu

Obiad

Zupa jarzynowa z dynią i ziemniakami na wywarze warzywnym b/gl 250ml
Składniki: woda, ziemniaki, dynia, kalafior, marchew, por, olej rzepakowy, śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, przyprawy

Makaron z sosem pomidorowym z soją b/gl 180g
Składniki: makaron kukurydziany, pomidory w puszce krojone, olej rzepakowy, granulat **sojowy** (mąka **sojowa** odtłuszczona), marchew, koncentrat pomidorowy, 30%, przyprawy, pietruszka, korzeń

Kalafior na parze z sezamem 60g
Składniki: kalafior, mrożony, **sezam**, nasiona, olej rzepakowy

Kompot wieloowocowy 200ml
Składniki: woda, mieszanka kompotowa, mrożona (winogrono, jabłko, czerwona porzeczka, śliwki, czarna porzeczka, truskawka), jabłko, cukier

Gruszka 100 g

18.11.2026 Środa

Śniadanie

Pieczywo bezglutenowe 50 g
Składniki: skrobia bezglutenowa, woda, mąka ryżowa, zakwas z mąki jaglanej, skrobia ziemniaczana, cukier gronowy, błonniki (babkowy, ziemniaczany, jabłkowy), olej roślinny (rzepakowy), drożdże, sól, cukier trzcinowy, inulina, białko grochowe.

Masło ekstra (z mleka) 8 g

Jajecznica ze szczypiorkiem 40g
Składniki: **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, szczypiorek

Rzodkiewka 25 g

Kawa inka na napoju kokosowym b/gl 200ml
Składniki: napój kokosowy (ekstrakt z orzecha kokosowego, woda), kawa inka bezglutenowa (zboża 75% (**jęczmień**, **żyto**), cykoria-prażone)

Obiad

Krem porowo - serowy na wywarze warzywnym b/gl 250ml
Składniki: woda, ziemniaki, ser topiony, edamski (z **mleka**), por, pietruszka, korzeń, śmietanka 30% (z **mleka**), cebula, marchew, **seler** korzeniowy, przyprawy

Grzanki b/gl 12g
Składniki: pieczywo bezglutenowe (skrobia bezglutenowa, woda, mąka ryżowa, zakwas z mąki jaglanej, skrobia ziemniaczana, cukier gronowy, błonniki (babkowy, ziemniaczany, jabłkowy), olej roślinny (rzepakowy), drożdże, sól, cukier trzcinowy, inulina, białko grochowe.), olej rzepakowy, przyprawy

Kotlet z miruny b/gl 60g
Składniki: **miruna** (**ryba**), cebula, marchew, olej rzepakowy, ziemniaki, pietruszka, korzeń, **jaja** kurze całe, por, przyprawy

Ziemniaki z koperkiem 130g
Składniki: ziemniaki, koperek

Sałata z kukurydzą, winegret i słonecznikiem 40g
Składniki: sałata, kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), olej rzepakowy, woda, słonecznik, nasiona, cebula, koperek, natka pietruszki, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), cukier, sok cytrynowy 100%, sól biała

Woda z pomarańczą 200ml
Składniki: woda, pomarańcza

Śliwki 80 g

19.11.2026 Czwartek

Śniadanie

Pieczywo bezglutenowe 50 g
Składniki: skrobia bezglutenowa, woda, mąka ryżowa, zakwas z mąki jaglanej, skrobia ziemniaczana, cukier gronowy, błonniki (babkowy, ziemniaczany, jabłkowy), olej roślinny (rzepakowy), drożdże, sól, cukier trzcinowy, inulina, białko grochowe.

Masło ekstra (z mleka) 8 g

Twarożek naturalny 25g
Składniki: ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), **mleko** krowie, 2% tłuszczu

Dżem niskosłodzony jabłkowo - truskawkowy 15 g
Składniki: jabłka, truskawki, cukier, woda, substancja żelująca: pektyny, regulator kwasowości: kwas cytrynowy

Marchewka talarki 20 g

Kakao na mleku 200ml
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek

Obiad

Rosół z makaronem bezglutenowym 250ml
Składniki: woda, makaron ryżowy (mąka ryżowa, woda), kurczak, tuszka, marchew, por, cebula, kaczka, tuszka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, olej rzepakowy, przyprawy, natka pietruszki

Domowy burger na bułce bezglutenowej z kotletem z piersi kurczaka, sałatą i warzywami 220g
Składniki: bułka bezglutenowa (skrobia ziemniaczana, skrobia **pszenna** bezglutenowa, mąka ryżowa, mąka jaglana, mąka kukurydziana, woda, błonniki: (jabłkowy, babkowy, bambusowy), sól, cukier, olej roślinny: rzepakowy, drożdże, stabilizator: hydroksypropylometyloceluloza), mięso z piersi kurczaka, bez skóry, pomidor, ogórek, mąka jasna bezglutenowa (p. bezglutenowy), cebula, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%)), olej rzepakowy, sałata, **jaja** kurze całe, czosnek, przyprawy

Surówka z kapusty pekińskiej z dressingiem jogurtowo-czosnkowym 60g
Składniki: kapusta pekińska, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), marchew, olej rzepakowy, czosnek, sól biała, natka pietruszki

Kompot wieloowocowy 200ml
Składniki: woda, mieszanka kompotowa, mrożona (winogrono, jabłko, czerwona porzeczka, śliwki, czarna porzeczka, truskawka), jabłko, cukier

Jabłko 100 g

20.11.2026 Piątek

Śniadanie

Kasza kukurydziana na mleku 200g
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kasza kukurydziana

Pieczywo bezglutenowe 50 g
Składniki: skrobia bezglutenowa, woda, mąka ryżowa, zakwas z mąki jaglanej, skrobia ziemniaczana, cukier gronowy, błonniki (babkowy, ziemniaczany, jabłkowy), olej roślinny (rzepakowy), drożdże, sól, cukier trzcinowy, inulina, białko grochowe.

Masło ekstra (z mleka) 8 g

Pasztet wieprzowy b/gl 30g
Składniki: wieprzowina łopatka, wątróbka kurczaka, wieprzowina boczek bez kości, wieprzowina podgardle, marchew, pietruszka, korzeń, cebula, por, przyprawy

Ogórek kiszony 20 g
Składniki: ogórki, woda, przyprawy: czosnek, koper, chrzan, sól

Sałata lodowa 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 jeżyn.)

Obiad

Barszcz ukraiński z ziemniakami na wywarze warzywnym b/gl 250ml
Składniki: woda, burak, ziemniaki, kapusta biała, marchew, cebula, śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, olej rzepakowy, przyprawy

Pampuchy bezglutenowe 2szt. 100g
Składniki: mąka jasna bezglutenowa (p. bezglutenowy), woda, cukier, drożdże piekarskie, prasowane, sól biała, olej rzepakowy

Polewa jogurtowo - porzeczkowa 60ml
Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), porzeczki czarne, mrożone, cukier

Surówka z marchewki z sokiem z cytryny 60g
Składniki: marchew, olej rzepakowy, sok cytrynowy 100%, cukier, sól biała

Kompot wieloowocowy 200ml
Składniki: woda, mieszanka kompotowa, mrożona (winogrono, jabłko, czerwona porzeczka, śliwki, czarna porzeczka, truskawka), jabłko, cukier

Mandarynki 80 g

Intendentpro

Jadłospis Przedszkole _Cynamonowa_Listopad 2026 - bezglutenowa

horyzonty smaku

Podwieczorek

Kisiel truskawkowy z owocami 150g
Składniki: woda, truskawki, mrożone, kisiel w proszku, cukier

Wafle gryczane 14 g
Składniki: 75% kasza gryczana, 25% ryż brązowy

Podwieczorek

Jogurt z tęczową kostką 150g
Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), woda, galaretka owocowa, w proszku (cukier, żelatyna, kwas cytrynowy, aromat naturalny, barwniki naturalne)

Chrupki kukurydziane 10 g
Składniki: mąka kukurydziana, woda

Podwieczorek

Chlebek bananowy własnego wypieku b/gl 50g
Składniki: banan, mąka jasna bezglutenowa (p. bezglutenowy), **jaja** kurze całe, masło ekstra (z **mleka**), cukier, soda oczyszczona, sól biała

Mleko 100ml
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu

Podwieczorek

Deser belriso 150g
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, ryż biały, cukier

Frużelina wiśniowa 30g
Składniki: wiśnie bez pestek, mrożone, woda, cukier, skrobia ziemniaczana

Podwieczorek

Pizzerka b/gl 75g
Składniki: woda, mąka jasna bezglutenowa (p. bezglutenowy), ser mozzarella (**mleko** pasteryzowane, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna), passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), olej rzepakowy, drożdże piekarskie, prasowane, koncentrat pomidorowy, 30%, przyprawy

Kalarepa słupki 15g
Składniki: kalarepa

Intendentpro

Jadłospis Przedszkole _Cynamonowa_Listopad 2026 - bezglutenowa

23.11.2026 Poniedziałek

Śniadanie

Płatki jaglane na mleku 200g
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki jaglane

Pieczywo bezglutenowe 50 g
Składniki: skrobia bezglutenowa, woda, mąka ryżowa, zakwas z mąki jaglanej, skrobia ziemniaczana, cukier gronowy, błonniki (babkowy, ziemniaczany, jabłkowy), olej roślinny (rzepakowy), drożdże, sól, cukier trzcinowy, inulina, białko grochowe.

Masło ekstra (z mleka) 8 g

Ser gouda tłusty 15 g
Składniki: **mleko**, sól, kultury bakterii

Twarożek ze szczypiorkiem 15g
Składniki: ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), szczypiorek, **mleko** krowie, 2% tłuszczu

Ogórek 15 g

Rzodkiewka 15 g

Herbata ziołowa 200ml
Składniki: woda, herbata bukiet ziół (kwiat lipy, ziele pokrzywy, ziele melisy, koszyczek rumianku pospolitego, owoc kopru włoskiego, ziele mięty, liście jeżyn.)

Obiad

Rosół z makaronem bezglutenowym 250ml
Składniki: woda, makaron ryżowy (mąka ryżowa, woda), kurczak, tuszka, marchew, por, cebula, kaczka, tuszka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, olej rzepakowy, przyprawy, natka pietruszki

Kotlet pożarski b/gl 60g
Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, mięso z ud kurczaka, bez skóry, cebula, marchew, pietruszka, korzeń, olej rzepakowy, mąka kukurydziana, mąka ryżowa, przyprawy

Ziemniaki z koperkiem 130g
Składniki: ziemniaki, koperek

Surówka z białej kapusty z porem i jabłkiem 60g
Składniki: kapusta biała, marchew, jabłko, por, olej rzepakowy, sól biała, cukier, natka pietruszki

Woda z cytryną 200ml
Składniki: woda, cytryna

Gruszka 100 g

24.11.2026 Wtorek

Śniadanie

Pieczywo bezglutenowe 50 g
Składniki: skrobia bezglutenowa, woda, mąka ryżowa, zakwas z mąki jaglanej, skrobia ziemniaczana, cukier gronowy, błonniki (babkowy, ziemniaczany, jabłkowy), olej roślinny (rzepakowy), drożdże, sól, cukier trzcinowy, inulina, białko grochowe.

Masło ekstra (z mleka) 8 g

Jajko z dipem chrzanowym 30g
Składniki: **jaja** kurze całe, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%)), chrzan, przyprawy

Szynka wieprzowa 10 g
Składniki: mięso wieprzowe z szynki, sól, glukoza, cukier, aromaty, cebula suszona, białko wieprzowe, ekstrakty przyprawy

Pomidor 20 g

Kakao na mleku 200ml
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek

Obiad

Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym b/gl 250ml
Składniki: woda, ziemniaki, ogórek kiszony (ogórki, woda, przyprawy: czosnek, koper, chrzan, sól), marchew, śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, olej rzepakowy, por, przyprawy

Makaron z sosem serowo-brokułowym b/gl 180g
Składniki: woda, makaron kukurydziany, brokuły, śmietana 12% (z **mleka**), ser topiony, edamski (z **mleka**), olej rzepakowy, cebula, czosnek, przyprawy

Surówka z buraczków z papryką 60g
Składniki: burak, papryka czerwona, olej rzepakowy, cebula, przyprawy

Kompot wieloowocowy 200ml
Składniki: woda, mieszanka kompotowa, mrożona (winogrono, jabłko, czerwona porzeczka, śliwki, czarna porzeczka, truskawka), jabłko, cukier

Pomarańcza 100 g

25.11.2026 Środa

Śniadanie

Pieczywo bezglutenowe 50 g
Składniki: skrobia bezglutenowa, woda, mąka ryżowa, zakwas z mąki jaglanej, skrobia ziemniaczana, cukier gronowy, błonniki (babkowy, ziemniaczany, jabłkowy), olej roślinny (rzepakowy), drożdże, sól, cukier trzcinowy, inulina, białko grochowe.

Masło ekstra (z mleka) 8 g

Serek capri typu włoskiego 30 g
Składniki: serwatka (z **mleka**), **mleko** pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy

Ogórek 15 g

Papryka czerwona 15 g

Kawa inka na napoju kokosowym b/gl 200ml
Składniki: napój kokosowy (ekstrakt z orzecha kokosowego, woda), kawa inka bezglutenowa (zboża 75% (**jęczmień**, **żyto**), cykoria-prażone)

Obiad

Krem z pieczonych warzyw korzeniowych z soczewicą na wywarze warzywnym b/gl 250ml
Składniki: woda, marchew, soczewica czerwona, nasiona suche, pietruszka, korzeń, por, **seler** korzeniowy, ziemniaki, cebula, olej rzepakowy, przyprawy

Grzanki b/gl 12g
Składniki: pieczywo bezglutenowe (skrobia bezglutenowa, woda, mąka ryżowa, zakwas z mąki jaglanej, skrobia ziemniaczana, cukier gronowy, błonniki (babkowy, ziemniaczany, jabłkowy), olej roślinny (rzepakowy), drożdże, sól, cukier trzcinowy, inulina, białko grochowe.), olej rzepakowy, przyprawy

Kluski śląskie 130g
Składniki: ziemniaki, skrobia ziemniaczana, **jaja** kurze całe, sól biała

Sos mięsny b/gl 80g
Składniki: wieprzowina łopatka, woda, marchew, cebula, pietruszka, korzeń, ziemniaki, olej rzepakowy, przyprawy

Surówka z kiszonej kapusty 60g
Składniki: kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), marchew, olej rzepakowy, cebula, cukier

Woda z pomarańczą 200ml
Składniki: woda, pomarańcza

Jabłko 100 g

26.11.2026 Czwartek

Śniadanie

Pieczywo bezglutenowe 50 g
Składniki: skrobia bezglutenowa, woda, mąka ryżowa, zakwas z mąki jaglanej, skrobia ziemniaczana, cukier gronowy, błonniki (babkowy, ziemniaczany, jabłkowy), olej roślinny (rzepakowy), drożdże, sól, cukier trzcinowy, inulina, białko grochowe.

Masło ekstra (z mleka) 8 g

Szynka z kurczaka 25 g
Składniki: filet z piersi kurczaka, sól, glukoza, cukier, przyprawy naturalne

Pasta słonecznikowa z pieczoną papryką 5g
Składniki: woda, słonecznik, nasiona, papryka czerwona, olej rzepakowy, przyprawy

Rzodkiewka 25 g

Sałata 5 g

Mleko 200ml
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem 250ml
Składniki: woda, marchew, koncentrat pomidorowy, 30%, ryż biały, śmietana 18% (z **mleka**), por, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, kurczak, tuszka, olej rzepakowy, kaczka, tuszka, przyprawy

Kotlet z morszczuka b/gl 60g
Składniki: **morszczuk** (**ryba**), marchew, ziemniaki, olej rzepakowy, cebula, **jaja** kurze całe, por, pietruszka, korzeń, mąka jasna bezglutenowa (p. bezglutenowy), przyprawy

Ziemniaki z koperkiem 130g
Składniki: ziemniaki, koperek

Fasolka szparagowa na parze 60g
Składniki: fasolka szparagowa, mrożona, olej rzepakowy

Kompot wieloowocowy 200ml
Składniki: woda, mieszanka kompotowa, mrożona (winogrono, jabłko, czerwona porzeczka, śliwki, czarna porzeczka, truskawka), jabłko, cukier

Mandarynki 100 g

27.11.2026 Piątek

Śniadanie

Ryż na mleku 200g
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, ryż biały

Pieczywo bezglutenowe 50 g
Składniki: skrobia bezglutenowa, woda, mąka ryżowa, zakwas z mąki jaglanej, skrobia ziemniaczana, cukier gronowy, błonniki (babkowy, ziemniaczany, jabłkowy), olej roślinny (rzepakowy), drożdże, sól, cukier trzcinowy, inulina, białko grochowe.

Masło ekstra (z mleka) 8 g

Schab wieprzowy 20 g
Składniki: schab wieprzowy bez kości, sól, aromaty naturalne, białko wieprzowe kolagenowe, glukoza, przyprawy, ekstrakty przypraw

Rolada ustrzycka 10 g
Składniki: **mleko**, sól, kultury bakterii mlekowych, chlorek wapnia, czosnek suszony

Ogórek kiszony 15 g
Składniki: ogórki, woda, przyprawy: czosnek, koper, chrzan, sól

Pomidor 15 g

Herbata ziołowa 200ml
Składniki: woda, herbata bukiet ziół (kwiat lipy, ziele pokrzywy, ziele melisy, koszyczek rumianku pospolitego, owoc kopru włoskiego, ziele mięty, liście jeżyn.)

Obiad

Krupnik gryczany z natką pietruszki b/gl 250ml
Składniki: woda, kasza gryczana, marchew, cebula, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, olej rzepakowy, kurczak, tuszka, kaczka, tuszka, przyprawy, natka pietruszki

Kopytka ruskie z cebulką b/gl 180g
Składniki: ziemniaki, skrobia ziemniaczana, ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), olej rzepakowy, przyprawy

Surówka z marchewki i jabłka 60g
Składniki: marchew, jabłko, olej rzepakowy, sól biała, cukier

Woda z miętą 200ml
Składniki: woda, mięta

Banan 120 g

Intendentpro

Jadłospis Przedszkole _Cynamonowa_Listopad 2026 - bezglutenowa

horyzonty smaku

Podwieczorek

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 130 g

Składniki: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii

Prażone pestki dyni 10g

Składniki: dynia, pestki, łuskane

Przekąska owocowa - Malinowy Raj 20 g

Składniki: daktyle, pasta malinowa [maliny suszone, koncentrat soku jabłkowego, olej słonecznikowy], liofilizowana malina w proszku

Podwieczorek

Ciasto ucierane z owocami b/gl 50g

Składniki: mąka jasna bezglutenowa (p. bezglutenowy), olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, porzeczki czarne, mrożone, cukier, cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%).), soda oczyszczona

Podwieczorek

Pieczywo bezglutenowe z powidłami 35g

Składniki: pieczywo bezglutenowe (skrobia bezglutenowa, woda, mąka ryżowa, zakwas z mąki jaglanej, skrobia ziemniaczana, cukier gronowy, błonniki (babkowy, ziemniaczany, jabłkowy), olej roślinny (rzepakowy), drożdże, sól, cukier trzcinowy, inulina, białko grochowe.), powidła śliwkowe (śliwki węgierki, cukier, kwas cytrynowy, pektyny)

Mus gruszkowy 10g

Składniki: gruszka

Mleko z kardamonem 100ml

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kardamon

Podwieczorek

Naleśniki z czoko - śliwką 1szt. b/gl 50g

Składniki: woda, śliwki, mąka jasna bezglutenowa (p. bezglutenowy), olej rzepakowy, cukier, kakao 16%, proszek, cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%).), sól biała

Jogurt pitny 100g

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii)

Podwieczorek

Smoothie z pieczonej dyni z pomarańczą 150g

Składniki: dynia, pomarańcza

Chrupki kukurydziane 15 g

Składniki: mąka kukurydziana, woda

Intendentpro

Jadłospis Przedszkole _Cynamonowa_Listopad 2026 - bezglutenowa

30.11.2026 Poniedziałek

Śniadanie

Kasza kukurydziana na mleku 200g
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kasza kukurydziana

Pieczywo bezglutenowe 50 g
Składniki: skrobia bezglutenowa, woda, mąka ryżowa, zakwas z mąki jaglanej, skrobia ziemniaczana, cukier gronowy, błonniki (babkowy, ziemniaczany, jabłkowy), olej roślinny (rzepakowy), drożdże, sól, cukier trzcinowy, inulina, białko grochowe.

Masło ekstra (z mleka) 8 g

Jajecznica ze szczypiorkiem 40g
Składniki: **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, szczypiorek

Papryka czerwona 15 g

Ogórek 15 g

Herbata owocowa 200ml
Składniki: woda, herbata owocowa

Obiad

Zalewajka z kiełbasą i ziemniakami b/gl 250ml
Składniki: woda, ziemniaki, kiełbasa śląska (mięso wieprzowe, sól, białko wieprzowe kolagenowe, przyprawy, aromaty, glukoza, acerola w proszku, osłonka jadalna (kolagenowa)), cebula, śmietana 18% (z **mleka**), marchew, kurczak, tuszka, olej rzepakowy, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, kaczka, tuszka, przyprawy

Pampuchy bezglutenowe 2szt. 100g
Składniki: mąka jasna bezglutenowa (p. bezglutenowy), woda, cukier, drożdże piekarskie, prasowane, sól biała, olej rzepakowy

Polewa truskawkowa 60ml
Składniki: truskawki, mrożone, cukier

Surówka z selera z rodzynkami 60g
Składniki: **seler** naciowy, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), rodzynki, suszone, olej rzepakowy, cukier, sól biała

Woda z cytryną 200ml
Składniki: woda, cytryna

Jabłko 100 g

Podwieczorek

Ślimaczki pizzowe z pastą pomidorową i serem własnego wypieku b/gl 80g
Składniki: woda, mąka jasna bezglutenowa (p. bezglutenowy), ser mozzarella (**mleko** pasteryzowane, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna), passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), olej rzepakowy, drożdże piekarskie, prasowane, koncentrat pomidorowy, 30%, przyprawy

01.12.2026 Wtorek

Dzień wolny

02.12.2026 Środa

Dzień wolny

03.12.2026 Czwartek

Dzień wolny

04.12.2026 Piątek

Dzień wolny

Intendentpro

Jadłospis Przedszkole _Cynamonowa_Listopad 2026 - wegetariańska

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie.**

02.11.2026 Poniedziałek

Śniadanie

Kasza kukurydziana na mleku 200g
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kasza kukurydziana

Chleb mieszany 50 g
Składniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól

Masło ekstra (z mleka) 8 g

Ser mozzarella 30 g
Składniki: **mleko** pasteryzowane, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna

Ogórek kiszony 20 g
Składniki: ogórki, woda, przyprawy: czosnek, koper, chrzan, sól

Rzodkiewka 10 g

Herbata owocowa 200ml
Składniki: woda, herbata owocowa

Obiad

Zupa jarzynowa z cukinią i ziemniakami wege 250ml
Składniki: ziemniaki, cukinia, kalafior, marchew, por, śmietana 18% (z **mleka**), olej rzepakowy, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, mąka **pszenna** uniwersalna, przyprawy

Spaghetti z sosem neapolitańskim z soczewicą 180g
Składniki: makaron bezjajeczny z semoliny (semolina z **pszenicy** twardej), soczewica czerwona, nasiona suche, passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), olej rzepakowy, marchew, pietruszka, korzeń, ziemniaki, cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, przyprawy

Sałata z winegret i słonecznikiem 60g
Składniki: sałata lodowa, olej rzepakowy, woda, słonecznik, nasiona, cebula, koperek, natka pietruszki, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), cukier, sok cytrynowy 100%, sól biała

Woda z cytryną 200ml
Składniki: woda, cytryna

Jabłko 100 g

03.11.2026 Wtorek

Śniadanie

Bułka kajzerka 50 g
Składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól

Masło ekstra (z mleka) 8 g

Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 30g
Składniki: **jaja** kurze całe, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%)), szczypiorek

Sałata 10 g

Papryka czerwona 15 g

Mleko 200ml
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu

Obiad

Krupnik jęczmienny z natką pietruszki wege 250ml
Składniki: woda, kasza **jęczmienna**, wiejska, marchew, cebula, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, olej rzepakowy, przyprawy, natka pietruszki

Nuggetsy wegańskie 60g
Składniki: nuggetsy wegańskie (białko **pszenne**, woda, bułka tarta, oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy), mąka **pszenna**, białka grochu, ocet, **gluten pszenny**, skrobia kukurydziana, aromaty naturalne, błonnik bambusowy, cebula w proszku, pieprz biały, sos sojowy.), olej rzepakowy

Ziemniaki z koperkiem 130g
Składniki: ziemniaki, koperek

Surówka colesław 60g
Składniki: kapusta biała, natka pietruszki, marchew, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%)), śmietana 18% (z **mleka**), cukier, sól biała

Kompot wieloowocowy 200ml
Składniki: woda, mieszanka kompotowa, mrożona (winogrono, jabłko, czerwona porzeczka, śliwki, czarna porzeczka, truskawka), jabłko, cukier

Gruszka 100 g

04.11.2026 Środa

Śniadanie

Chleb mieszany słonecznikowy 50 g
Składniki: mąka **pszenna** razowa, mąka **żytnia** razowa, woda, nasiona słonecznika, drożdże, sól

Masło ekstra (z mleka) 8 g

Ser gouda tłusty 30 g
Składniki: **mleko**, sól, kultury bakterii

Rzodkiewka 15 g

Ogórek 15 g

Kakao na mleku 200ml
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek

Obiad

Krem pomidorowy na wywarze warzywnym 250ml
Składniki: woda, ziemniaki, marchew, passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), koncentrat pomidorowy, 30%, śmietanka 30% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, cebula, olej rzepakowy, por, mąka **pszenna** uniwersalna, przyprawy

Grzanki pełnoziarniste 13g
Składniki: chleb **żytni** razowy (mąka **żytnia** razowa, woda, mąka **żytnia** pytlowa, sól.), chleb razowy ze słonecznikiem (mąka **żytnia**, mąka **pszenna** pełnoziarnista, woda, nasiona słonecznika, drożdże, sól), chleb mieszany (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól), olej rzepakowy, przyprawy

Burger z fasoli ze słonecznikiem 60g
Składniki: fasola czerwona, konserwowa, bez zalewy (fasola czerwona, woda sól), słonecznik, nasiona, marchew, cebula, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), olej rzepakowy, przyprawy

Ziemniaki z koperkiem 130g
Składniki: ziemniaki, koperek

Brokuły z dipem czosnkowym 60g
Składniki: brokuły, mrożone, śmietana 18% (z **mleka**), czosnek, olej rzepakowy, przyprawy, sól biała, pieprz

Woda z miętą 200ml
Składniki: woda, mięta

Banan 120 g

05.11.2026 Czwartek

Śniadanie

Chleb graham 50 g
Składniki: mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże

Masło ekstra (z mleka) 8 g

Smalec z fasoli 30g
Składniki: fasola biała, nasiona suche, cebula, jabłko, olej rzepakowy, przyprawy

Kalarepa 15 g

Marchewka słupki 15 g

Kawa inka na mleku 200ml
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**, cykoria)

Obiad

Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym 250ml
Składniki: woda, ziemniaki, ogórek kiszony (ogórki, woda, przyprawy: czosnek, koper, chrzan, sól), marchew, śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, olej rzepakowy, por, mąka **pszenna** uniwersalna, przyprawy

Klopsiki wegańskie 60g
Składniki: klopsiki wegańskie (białko **sojowe**, **gluten pszenny**, olej rzepakowy, słonecznik, woda, skrobia kukurydziana, aromaty, cebula w proszku, burak w proszku, ekstrakt drożdżowy, czosnek w proszku, ocet, słodka papryka w proszku, pieprz biały, rozmaryn.), olej rzepakowy

Sos paprykowy 50ml
Składniki: woda, papryka czerwona, cebula, olej rzepakowy, mąka **pszenna** uniwersalna, przyprawy, koncentrat pomidorowy, 30%

Kuskus 130g
Składniki: woda, kasza kuskus (**pszenica**)

Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 60g
Składniki: kapusta pekińska, marchew, kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), olej rzepakowy, cukier, natka pietruszki, sól biała

Kompot wieloowocowy 200ml
Składniki: woda, mieszanka kompotowa, mrożona (winogrono, jabłko, czerwona porzeczka, śliwki, czarna porzeczka, truskawka), jabłko, cukier

Jabłko 100 g

06.11.2026 Piątek

Śniadanie

Kasza kuskus na mleku 200g
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kasza kuskus (**pszenica**)

Chleb mieszany wieloziarnisty 50 g
Składniki: mąka razowa **pszenna**, mąka razowa **żytnia**, woda, ziarna **sezamu**, siemię lniane, pestki dyni, ziarna słonecznika, płatki **jęczmienne**, płatki **żytnie**, płatki **pszenne**, płatki **owsiane**, drożdże, sól

Masło ekstra (z mleka) 8 g

Parówki sojowe 40 g
Składniki: **tofu**, **gluten pszenny**, olej słonecznikowy, sos **sojowy**, przyprawy, sól morska

Dip pomidorowy 10g
Składniki: pomidory w puszce krojone, cebula, marchew, koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, przyprawy

Ogórek kiszony 25 g
Składniki: ogórki, woda, przyprawy: czosnek, koper, chrzan, sól

Herbata owocowa 200ml
Składniki: woda, herbata owocowa

Obiad

Zupa barszcz czerwony z ziemniakami wege 250ml
Składniki: woda, ziemniaki, burak, marchew, śmietana 18% (z **mleka**), **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, olej rzepakowy, por, koncentrat barszczu czerwonego (zagęszczony sok z buraków ćwikłowych (57%), woda, cukier, sól, kwas cytrynowy, warzywa i ekstrakty warzywne (zawierają **seler**), przyprawy i ekstrakty przyprawy), mąka **pszenna** uniwersalna, przyprawy, czosnek

Pierogi ruskie 4 szt. 168g
Składniki: ziemniaki, mąka **pszenna** pierogowa, typ 480, ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), woda, cebula, olej rzepakowy, przyprawy

Surówka z marchewki, selera i pora ze śmietaną 60g
Składniki: marchew, por, **seler** korzeniowy, śmietana 12% (z **mleka**), sól biała, cukier

Woda z pomarańczą 200ml
Składniki: woda, pomarańcza

Mandarynki 100 g

Intendentpro

Jadłospis Przedszkole _Cynamonowa_Listopad 2026 - wegetariańska

horyzonty smaku

Podwieczorek

Ciasteczka pełnoziarniste własnego wypieku 24g

Składniki: mąka **pszenna** uniwersalna, masło ekstra (z **mleka**), cukier, żółtko **jaja** kurzego, śmietana 18% (z **mleka**), otręby **pszenne**

Podwieczorek

Galaretka truskawkowa na agarze 180g

Składniki: woda, truskawki, mrożone, agar

Podwieczorek

Serek porzeczkowy 100g

Składniki: ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), **mleko** krowie uht, 2 % tłuszczu, porzeczki czarne, mrożone, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), cukier, cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%).)

Müsli 20g

Składniki: płatki kukurydziane (mąka kukurydziana, ekstrakt słodowy **jęczmienny**, cukier, sól, karoteny, karmel), płatki **owsiane**, rodzynki, suszone, żurawina suszona (żurawina, sok jabłkowy, olej słonecznikowy), morele, suszone, śliwki bez pestek, suszone

Podwieczorek

Pancakes 1 szt. 40g

Składniki: pancakes (mąka **pszenna**, kefir, **jaja**, cukier, olej rzepakowy, wodorowęglan sodu)

Mus gruszkowy 10g

Składniki: gruszka

Podwieczorek

Kręcona pałeczka kukurydziana 2szt. 24g

Składniki: kręcona pałeczka kukurydziana (grys kukurydziany 100%)

Mleko truskawkowe 120g

Składniki: **mleko** krowie uht, 2 % tłuszczu, truskawki, mrożone, cukier

Intendentpro

Jadłospis Przedszkole _Cynamonowa_Listopad 2026 - wegetariańska

09.11.2026 Poniedziałek

Śniadanie

Kasza manna na mleku 200g
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kasza manna (**pszenica**)

Chleb razowy ze słonecznikiem 50 g
Składniki: mąka **żytnia**, mąka **pszenna** pełnoziarnista, woda, nasiona słonecznika, drożdże, sól

Masło ekstra (z mleka) 8 g

Serek capri typu włoskiego 30 g
Składniki: serwatka (z **mleka**), **mleko** pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy

Ogórek 10 g

Pomidor 20 g

Herbata owocowa 200ml
Składniki: woda, herbata owocowa

Obiad

Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami wege 250ml
Składniki: woda, ziemniaki, kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), marchew, olej rzepakowy, cebula, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, mąka **pszenna** uniwersalna, por, przyprawy

Potrawka z ciecierzycą 130g
Składniki: woda, ciecierzyca konserwowa, marchew, ziemniaki, por, śmietanka 30% (z **mleka**), cebula, olej rzepakowy, mąka **pszenna** uniwersalna, przyprawy

Ryż biały i brązowy 130g
Składniki: woda, ryż brązowy, ryż biały

Groszek z kukurydzą na parze 60g
Składniki: groszek zielony, kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), olej rzepakowy

Woda z miętą 200ml
Składniki: woda, mięta

Banan 120 g

Podwieczorek

Budyń waniliowy 150g
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, budyń waniliowy w proszku (p. bezglutenowy), cukier, skrobia ziemniaczana

Owocowa przekąska - listek pomarańczowy 16 g
Składniki: jabłko (69,5%), pomarańcza (30%), cytryna (0,5%)

10.11.2026 Wtorek

Śniadanie

Bułka grahamka 50 g
Składniki: mąka pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier

Masło ekstra (z mleka) 8 g

Jajko na twardo 30g
Składniki: **jaja** kurze całe

Pasta z pieczonych buraczków z fetą 5g
Składniki: przyprawy, buraki, gotowane w wodzie, ser typu "feta" (**mleko**, sól, regulator kwasowości: lakton kwasu glukonowego), **mleko** krowie, 2% tłuszczu, oliwa

Sałata 5 g

Kalarepa 20 g

Kawa inka na mleku 200ml
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**, cykoria)

Obiad

Krem z dyni na wywarze warzywnym 250ml
Składniki: woda, dynia, ziemniaki, marchew, por, olej rzepakowy, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, śmietanka 30% (z **mleka**), mąka **pszenna** uniwersalna, przyprawy

Grzanki 12g
Składniki: bułka **pszenna** wrocławska (weka) (mąka **pszenna**, woda, o drożdże, cukier, sól), chleb mieszany (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól), olej rzepakowy, przyprawy

Falafel 60g
Składniki: ciecierzyca, nasiona suche, cebula, olej rzepakowy, czosnek, przyprawy, soda oczyszczona

Ziemniaki z koperkiem 130g
Składniki: ziemniaki, koperek

Surówka z białej kapusty 60g
Składniki: kapusta biała, marchew, olej rzepakowy, sól biała, cukier, natka pietruszki

Kompot wieloowocowy 200ml
Składniki: woda, mieszanka kompotowa, mrożona (winogrono, jabłko, czerwona porzeczka, śliwki, czarna porzeczka, truskawka), jabłko, cukier

Pomarańcza 100 g

Podwieczorek

Shake kakaowo-owsiany słodzony bananem 150g
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, banan, płatki **owsiane**, kakao 16%, proszek

Wafle kukurydziane cienkie 1 szt. 5 g
Składniki: kukurydza, ryż biały, sól

11.11.2026 Środa

Dzień wolny

12.11.2026 Czwartek

Śniadanie

Chleb mazowiecki 50 g
Składniki: mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól

Masło ekstra (z mleka) 8 g

Ser biały w kawałku (z mleka) 30 g

Mus jabłkowy 20g
Składniki: jabłko

Marchewka słupki 15 g

Mleko 200ml
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu

Obiad

Zupa pomidorowa z makaronem wege 250ml
Składniki: woda, makaron bezjajeczny z semoliny (semolina z **pszenicy** twardej), marchew, koncentrat pomidorowy, 30%, śmietana 18% (z **mleka**), cebula, por, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, olej rzepakowy, przyprawy

Kotlet sojowy w panierce 60g
Składniki: kotlety **sojowe** (odtłuszczona mąka **sojowa** bez gmo 96 %, skrobia ziemniaczana.), woda, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), olej rzepakowy, mąka **pszenna** uniwersalna, przyprawy

Ziemniaki z koperkiem 130g
Składniki: ziemniaki, koperek

Surówka z kiszonej kapusty z jabłkiem 60g
Składniki: kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), jabłko, olej rzepakowy, sól biała, cukier

Woda z cytryną 200ml
Składniki: woda, cytryna

Mandarynki 80 g

Podwieczorek

Chałka drożdżowa 40 g
Składniki: mąka **pszenna**, woda, cukier, **jaja**, olej roślinny, drożdże, sól

Kefir malinowy 100g
Składniki: kefir, 2% tłuszczu (z **mleka**), maliny, mrożone, cukier

13.11.2026 Piątek

Śniadanie

Müsli na mleku 200g
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki kukurydziane (mąka kukurydziana, ekstrakt słodowy **jęczmienny**, cukier, sól, karoteny, karmel), płatki **owsiane**, rodzynki, suszone, żurawina suszona (żurawina, sok jabłkowy, olej słonecznikowy), morele, suszone, śliwki bez pestek, suszone

Chleb żytni 50 g
Składniki: mąka **żytnia**, mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól

Masło ekstra (z mleka) 8 g

Pasta z soczewicy 30g
Składniki: soczewica czerwona, nasiona suche, czosnek, cebula, przyprawy, zioła prowansalskie

Pomidor 25 g

Roszponka 5 g

Herbata ziołowa 200ml
Składniki: woda, herbata bukiet ziół (kwiat lipy, ziele pokrzywy, ziele melisy, koszyczek rumianku pospolitego, owoc kopru włoskiego, ziele mięty, liście jeżyn.)

Obiad

Zupa grochowa z ziemniakami na wywarze warzywnym 250ml
Składniki: woda, ziemniaki, groch, nasiona suche, marchew, cebula, olej rzepakowy, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, przyprawy

Makaron z serem 180g
Składniki: ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), makaron bezjajeczny z semoliny (semolina z **pszenicy** twardej)

Polewa jogurtowo - wiśniowa 50ml
Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

Surówka z marchewki z pestkami dyni 60g
Składniki: marchew, olej rzepakowy, dynia, pestki, łuskane, sok cytrynowy 100%, cukier, sól biała

Kompot wieloowocowy 200ml
Składniki: woda, mieszanka kompotowa, mrożona (winogrono, jabłko, czerwona porzeczka, śliwki, czarna porzeczka, truskawka), jabłko, cukier

Jabłko 100 g

Podwieczorek

Snacki popcornowe naturalne 35 g
Składniki: grys kukurydziany, olej słonecznikowy, sól morska

Smoothie z pieczonej dyni z pomarańczą 100g
Składniki: dynia, pomarańcza

Intendentpro

Jadłospis Przedszkole _Cynamonowa_Listopad 2026 - wegetariańska

horyzonty smaku

16.11.2026 Poniedziałek

Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku 200g
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki kukurydziane (mąka kukurydziana, ekstrakt słodowy **jęczmienny**, cukier, sól, karoteny, karmel)

Chleb mieszany 50 g
Składniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól

Masło ekstra (z mleka) 8 g

Ser mozzarella 30 g
Składniki: **mleko** pasteryzowane, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna

Pomidor 25 g

Rukola 5 g

Herbata owocowa 200ml
Składniki: woda, herbata owocowa

Obiad

Zalewajka z ziemniakami wege 250ml
Składniki: woda, ziemniaki, zakwas na żurek (woda, mąka **żytnia**, czosnek, liście laurowe, ziarna ziela angielskiego), cebula, śmietana 18% (z **mleka**), marchew, olej rzepakowy, **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, mąka **pszenna** uniwersalna, przyprawy

Gulasz z soczewicy z pieczarkami 130g
Składniki: woda, soczewica czerwona, nasiona suche, marchew, pieczarki świeże, cebula, olej rzepakowy, pietruszka, korzeń, ziemniaki, mąka **pszenna** uniwersalna, przyprawy

Kasza jęczmienna 130g
Składniki: woda, kasza **jęczmienna**, perłowa

Ogórek kiszony słupki 60g
Składniki: ogórek kiszony (ogórki, woda, przyprawy: czosnek, koper, chrzan, sól)

Woda z cytryną 200ml
Składniki: woda, cytryna

Pomarańcza 100 g

17.11.2026 Wtorek

Śniadanie

Chleb żytni razowy 50 g
Składniki: mąka **żytnia** razowa, woda, mąka **żytnia** pytlowa, sól.

Masło ekstra (z mleka) 8 g

Pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami 30g
Składniki: ciecierzyca, nasiona suche, pomidory suszone (pomidory, sól), oliwa, sok ze świeżej cytryny, przyprawy

Papryka czerwona 10 g

Ogórek 10 g

Mleko 200ml
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu

Obiad

Zupa jarzynowa z dynią i ziemniakami na wywarze warzywnym 250ml
Składniki: woda, ziemniaki, dynia, kalafior, marchew, por, olej rzepakowy, śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, mąka **pszenna** uniwersalna, przyprawy

Makaron penne z sosem pomidorowym z soją 180g
Składniki: makaron bezjajeczny z semoliny (semolina z **pszenicy** twardej), pomidory w puszce krojone, olej rzepakowy, granulat **sojowy** (mąka **sojowa** odtłuszczona), marchew, koncentrat pomidorowy, 30%, przyprawy, pietruszka, korzeń

Kalafior na parze z sezamem 60g
Składniki: kalafior, mrożony, **sezam**, nasiona, olej rzepakowy

Kompot wieloowocowy 200ml
Składniki: woda, mieszanka kompotowa, mrożona (winogrono, jabłko, czerwona porzeczka, śliwki, czarna porzeczka, truskawka), jabłko, cukier

Gruszka 100 g

18.11.2026 Środa

Śniadanie

Bułka kajzerka 50 g
Składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól

Masło ekstra (z mleka) 8 g

Jajecznica ze szczypiorkiem 40g
Składniki: **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, szczypiorek

Rzodkiewka 25 g

Kawa inka na mleku 200ml
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**, cykoria)

Obiad

Krem porowo - serowy na wywarze warzywnym 250ml
Składniki: woda, ziemniaki, ser topiony, edamski (z **mleka**), por, pietruszka, korzeń, śmietanka 30% (z **mleka**), cebula, marchew, **seler** korzeniowy, przyprawy, mąka **pszenna** uniwersalna

Grzanki 12g
Składniki: bułka **pszenna** wrocławska (weka) (mąka **pszenna**, woda, o drożdże, cukier, sól), chleb mieszany (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól), olej rzepakowy, przyprawy

Burger jaglany z buraczkiem 60g
Składniki: kasza jaglana, gotowana, burak, cebula, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), olej rzepakowy, marchew, ziemniaki, pietruszka, korzeń, por, przyprawy

Ziemniaki z koperkiem 130g
Składniki: ziemniaki, koperek

Sałata z kukurydzą, winegret i słonecznikiem 60g
Składniki: sałata, kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), olej rzepakowy, woda, słonecznik, nasiona, cebula, koperek, natka pietruszki, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), cukier, sok cytrynowy 100%, sól biała

Woda z pomarańczą 200ml
Składniki: woda, pomarańcza

Śliwki 80 g

19.11.2026 Czwartek

Śniadanie

Chleb mazowiecki 50 g
Składniki: mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól

Masło ekstra (z mleka) 8 g

Twarożek naturalny 25g
Składniki: ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), **mleko** krowie, 2% tłuszczu

Dżem niskosłodzony jabłkowo - truskawkowy 15 g
Składniki: jabłka, truskawki, cukier, woda, substancja żelująca: pektyny, regulator kwasowości: kwas cytrynowy

Marchewka talarki 20 g

Kakao na mleku 200ml
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek

Obiad

Bulion warzywny z makaronem 250ml
Składniki: woda, makaron bezjajeczny z semoliny (semolina z **pszenicy** twardej), marchew, por, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, cebula, olej rzepakowy, przyprawy, natka pietruszki

Domowy burger z kotletem wegańskim z sałatą i warzywami 220g
Składniki: bułka burgerowa mała (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), kotlety **sojowe** (odtłuszczona mąka **sojowa** bez gmo 96 %, skrobia ziemniaczana.), pomidor, ogórek, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), cebula, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%)), olej rzepakowy, sałata, mąka **pszenna** uniwersalna, **jaja** kurze całe, czosnek, przyprawy

Surówka z kapusty pekińskiej z dressingiem jogurtowo-czosnkowym 60g
Składniki: kapusta pekińska, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), marchew, olej rzepakowy, czosnek, sól biała, natka pietruszki

Kompot wieloowocowy 200ml
Składniki: woda, mieszanka kompotowa, mrożona (winogrono, jabłko, czerwona porzeczka, śliwki, czarna porzeczka, truskawka), jabłko, cukier

Jabłko 100 g

20.11.2026 Piątek

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 200g
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki **owsiane**

Chleb mieszany wieloziarnisty 50 g
Składniki: mąka razowa **pszenna**, mąka razowa **żytnia**, woda, ziarna **sezamu**, siemię lniane, pestki dyni, ziarna słonecznika, płatki **jęczmienne**, płatki **żytnie**, płatki **pszenne**, płatki **owsiane**, drożdże, sól

Masło ekstra (z mleka) 8 g

Pasztet wegetariański 30g
Składniki: soczewica czerwona, nasiona suche, ciecierzyca, nasiona suche, woda, pietruszka, korzeń, marchew, ryż biały, olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, cebula, por, mąka **pszenna** uniwersalna, przyprawy, siemię lniane

Ogórek kiszony 20 g
Składniki: ogórki, woda, przyprawy: czosnek, koper, chrzan, sól

Sałata lodowa 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 jeżyn.)

Obiad

Barszcz ukraiński z ziemniakami na wywarze warzywnym 250ml
Składniki: woda, burak, ziemniaki, kapusta biała, marchew, cebula, śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, olej rzepakowy, mąka **pszenna** uniwersalna, przyprawy

Pampuchy drożdżowe 2szt. 100g
Składniki: pampuchy drożdżowe (mąka **pszenna**, woda, **jaja**, olej rzepakowy, serwatka w proszki (z **mleka**), cukier, drożdże suszone, sól)

Polewa jogurtowo - porzeczkowa 60ml
Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), porzeczki czarne, mrożone, cukier

Surówka z marchewki z sokiem z cytryny 60g
Składniki: marchew, olej rzepakowy, sok cytrynowy 100%, cukier, sól biała

Kompot wieloowocowy 200ml
Składniki: woda, mieszanka kompotowa, mrożona (winogrono, jabłko, czerwona porzeczka, śliwki, czarna porzeczka, truskawka), jabłko, cukier

Mandarynki 80 g

Intendentpro

Jadłospis Przedszkole _Cynamonowa_Listopad 2026 - wegetariańska

Podwieczorek

Kisiel truskawkowy z owocami 150g
Składniki: woda, truskawki, mrożone, kisiel w proszku, cukier

Herbatniki mini zoo 20 g
Składniki: mąka **pszenna**, tłuszcz kokosowy, cukier, masa jajowa, syrop ryżowy, lecytyna słonecznikowa

Podwieczorek

Jogurt z tęczową kostką 150g
Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), woda, galaretka owocowa, w proszku (cukier, żelatyna, kwas cytrynowy, aromat naturalny, barwniki naturalne)

Chrupki kukurydziane 10 g
Składniki: mąka kukurydziana, woda

Podwieczorek

Chlebek bananowy własnego wypieku 50g
Składniki: banan, mąka **pszenna** uniwersalna, **jaja** kurze całe, masło ekstra (z **mleka**), cukier, soda oczyszczona, sól biała

Mleko 100ml
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu

Podwieczorek

Deser belriso 150g
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, ryż biały, cukier

Frużelina wiśniowa 30g
Składniki: wiśnie bez pestek, mrożone, woda, cukier, skrobia ziemniaczana

Podwieczorek

Pizzerka 75 g
Składniki: mąka **pszenna**, ser gouda (**mleko** pasteryzowane, sól, chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka, karoteny), woda, sos (woda, cebula 17%, pieczarka 16%, koncentrat pomidorowy 16%, papryka czerwona i zielona 11%, cukier, olej rzepakowy, sól, przyprawy), drożdże, sól, przyprawy.

Kalarepa słupki 15g
Składniki: kalarepa

Intendentpro

Jadłospis Przedszkole _Cynamonowa_Listopad 2026 - wegetariańska

23.11.2026 Poniedziałek

Śniadanie

Płatki jaglane na mleku 200g
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki jaglane

Chleb graham 50 g
Składniki: mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże

Masło ekstra (z mleka) 8 g

Ser gouda tłusty 15 g
Składniki: **mleko**, sól, kultury bakterii

Twarożek ze szczypiorkiem 15g
Składniki: ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), szczypiorek, **mleko** krowie, 2% tłuszczu

Ogórek 15 g

Rzodkiewka 15 g

Herbata ziołowa 200ml
Składniki: woda, herbata bukiet ziół (kwiat lipy, ziele pokrzywy, ziele melisy, koszyczek rumianku pospolitego, owoc kopru włoskiego, ziele mięty, liście jeżyn.)

Obiad

Bulion warzywny z makaronem 250ml
Składniki: woda, makaron bezjajeczny z semoliny (semolina z **pszenicy** twardej), marchew, por, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, cebula, olej rzepakowy, przyprawy, natka pietruszki

Kotlet jajeczny 60g
Składniki: **jaja** kurze całe, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), olej rzepakowy, przyprawy

Ziemniaki z koperkiem 130g
Składniki: ziemniaki, koperek

Surówka z białej kapusty z porem i jabłkiem 60g
Składniki: kapusta biała, marchew, jabłko, por, olej rzepakowy, sól biała, cukier, natka pietruszki

Woda z cytryną 200ml
Składniki: woda, cytryna

Gruszka 100 g

24.11.2026 Wtorek

Śniadanie

Chleb mieszany 50 g
Składniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól

Masło ekstra (z mleka) 8 g

Jajko z dipem chrzanowym 30g
Składniki: **jaja** kurze całe, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%)), chrzan, przyprawy

Pomidor 20 g

Kakao na mleku 200ml
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek

Obiad

Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym 250ml
Składniki: woda, ziemniaki, ogórek kiszony (ogórki, woda, przyprawy: czosnek, koper, chrzan, sól), marchew, śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, olej rzepakowy, por, mąka **pszenna** uniwersalna, przyprawy

Makaron z sosem serowo-brokułowym 180g
Składniki: woda, makaron bezjajeczny z semoliny (semolina z **pszenicy** twardej), brokuły, śmietana 12% (z **mleka**), ser topiony, edamski (z **mleka**), olej rzepakowy, cebula, czosnek, przyprawy

Surówka z buraczków z papryką 60g
Składniki: burak, papryka czerwona, olej rzepakowy, cebula, przyprawy

Kompot wieloowocowy 200ml
Składniki: woda, mieszanka kompotowa, mrożona (winogrono, jabłko, czerwona porzeczka, śliwki, czarna porzeczka, truskawka), jabłko, cukier

Pomarańcza 100 g

25.11.2026 Środa

Śniadanie

Chleb pszenny 50 g
Składniki: mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże

Masło ekstra (z mleka) 8 g

Serek capri typu włoskiego 30 g
Składniki: serwatka (z **mleka**), **mleko** pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy

Ogórek 15 g

Papryka czerwona 15 g

Kawa inka na mleku 200ml
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**, cykoria)

Obiad

Krem z pieczonych warzyw korzeniowych z soczewicą na wywarze warzywnym 250ml
Składniki: woda, marchew, soczewica czerwona, nasiona suche, por, **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, ziemniaki, cebula, mąka **pszenna** uniwersalna, olej rzepakowy, przyprawy

Grzanki 12g
Składniki: bułka **pszenna** wrocławska (weka) (mąka **pszenna**, woda, o drożdże, cukier, sól), chleb mieszany (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól), olej rzepakowy, przyprawy

Kluski śląskie 130g
Składniki: ziemniaki, skrobia ziemniaczana, **jaja** kurze całe, sól biała

Gulasz z soczewicy 80g
Składniki: woda, soczewica czerwona, nasiona suche, marchew, cebula, olej rzepakowy, pietruszka, korzeń, ziemniaki, mąka **pszenna** uniwersalna, przyprawy

Surówka z kiszonej kapusty 60g
Składniki: kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), marchew, olej rzepakowy, cebula, cukier

Woda z pomarańczą 200ml
Składniki: woda, pomarańcza

Jabłko 100 g

26.11.2026 Czwartek

Śniadanie

Chleb razowy ze słonecznikiem 50 g
Składniki: mąka **żytnia**, mąka **pszenna** pełnoziarnista, woda, nasiona słonecznika, drożdże, sól

Masło ekstra (z mleka) 8 g

Pasta słonecznikowa z pieczoną papryką 30g
Składniki: woda, słonecznik, nasiona, papryka czerwona, olej rzepakowy, przyprawy

Rzodkiewka 25 g

Sałata 5 g

Mleko 200ml
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem wege 250ml
Składniki: woda, marchew, koncentrat pomidorowy, 30%, ryż biały, por, śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, olej rzepakowy, przyprawy

Nuggetsy wegańskie 60g
Składniki: nuggetsy wegańskie (białko **pszenne**, woda, bułka tarta, oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy), mąka **pszenna**, białka grochu, ocet, **gluten** **pszenny**, skrobia kukurydziana, aromaty naturalne, błonnik bambusowy, cebula w proszku, pieprz biały, sos sojowy.), olej rzepakowy

Ziemniaki z koperkiem 130g
Składniki: ziemniaki, koperek

Fasolka szparagowa na parze 60g
Składniki: fasolka szparagowa, mrożona, olej rzepakowy

Kompot wieloowocowy 200ml
Składniki: woda, mieszanka kompotowa, mrożona (winogrono, jabłko, czerwona porzeczka, śliwki, czarna porzeczka, truskawka), jabłko, cukier

Mandarynki 100 g

27.11.2026 Piątek

Śniadanie

Ryż na mleku 200g
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, ryż biały

Chleb orkiszowy 50 g
Składniki: mąka **pszenna**, mąka **pszenna** **orkiszowa**, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól

Masło ekstra (z mleka) 8 g

Rolada ustrzycka 30 g
Składniki: **mleko**, sól, kultury bakterii mlekowych, chlorek wapnia, czosnek suszony

Ogórek kiszony 15 g
Składniki: ogórki, woda, przyprawy: czosnek, koper, chrzan, sól

Pomidor 15 g

Herbata ziołowa 200ml
Składniki: woda, herbata bukiet ziół (kwiat lipy, ziele pokrzywy, ziele melisy, koszyczek rumianku pospolitego, owoc kopru włoskiego, ziele mięty, liście jeżyn.)

Obiad

Krupnik z kaszy pęczak wege 200ml
Składniki: woda, kasza **jęczmienna**, pęczak, marchew, cebula, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, olej rzepakowy, przyprawy

Kopytka ruskie z cebulką 180g
Składniki: ziemniaki, ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), mąka **pszenna** uniwersalna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, przyprawy

Surówka z marchewki i jabłka 60g
Składniki: marchew, jabłko, olej rzepakowy, sól biała, cukier

Woda z miętą 200ml
Składniki: woda, mięta

Banan 120 g

Intendentpro

Jadłospis Przedszkole _Cynamonowa_Listopad 2026 - wegetariańska

Podwieczorek

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 130 g

Składniki: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii

Prażone pestki dyni 10g

Składniki: dynia, pestki, łuskane

Przekąska owocowa - Malinowy Raj 20 g

Składniki: daktyle, pasta malinowa [maliny suszone, koncentrat soku jabłkowego, olej słonecznikowy], liofilizowana malina w proszku

Podwieczorek

Ciasto marchewkowe własnego wypieku 50g

Składniki: mąka **pszenna** uniwersalna, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, marchew, cukier, żurawina suszona (żurawina, sok jabłkowy, olej słonecznikowy), rodzynki, suszone, soda oczyszczona, cynamon, proszek do pieczenia(**pszenica**) (substancje spulchniające (difosforany, węglany sodu), mąka pszenna.)

Podwieczorek

Rogalik maślany 30 g

Składniki: mąka **pszenna**, woda, cukier, **jaja** kurze, olej roślinny, drożdże, sól

Mus gruszkowy 20g

Składniki: gruszka

Mleko z kardamonem 100ml

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kardamon

Podwieczorek

Naleśniki z czoko - śliwką 1 szt. 50g

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, śliwki, mąka **pszenna** uniwersalna, woda, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, cukier, cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%).), kakao 16%, proszek, sól biała

Jogurt pitny 100g

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii)

Podwieczorek

Smoothie z pieczonej dyni z pomarańczą 150g

Składniki: dynia, pomarańcza

Chrupki kukurydziane 15 g

Składniki: mąka kukurydziana, woda

Intendentpro

Jadłospis Przedszkole _Cynamonowa_Listopad 2026 - wegetariańska

30.11.2026 Poniedziałek

Śniadanie

Kasza manna na mleku 200g
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kasza manna (**pszenica**)

Chleb mieszany 50 g
Składniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól

Masło ekstra (z mleka) 8 g

Jajecznica ze szczypiorkiem 40g
Składniki: **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, szczypiorek

Papryka czerwona 15 g

Ogórek 15 g

Herbata owocowa 200ml
Składniki: woda, herbata owocowa

Obiad

Żurek z ziemniakami wege 250ml
Składniki: woda, ziemniaki, zakwas na żurek (woda, mąka **żytnia**, czosnek, liście laurowe, ziarna ziela angielskiego), śmietana 18% (z **mleka**), cebula, marchew, olej rzepakowy, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, mąka **pszenna** uniwersalna, przyprawy, czosnek

Kluski na parze nadziewane truskawkami 2szt. 100g
Składniki: kluski na parze nadziewane truskawkami (mąka **pszenna**, woda, truskawki 12%, pasteryzowane **jaja** płynne z chowu ściółkowego, cukier, drożdże, olej rzepakowy, serwatka w proszku (z **mleka**), skrobia, sól, **gluten** pszenny.)

Polewa jogurtowo-waniliowa 50g
Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%).)

Surówka z selera z rodzynkami 60g
Składniki: **seler** naciowy, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), rodzynki, suszone, olej rzepakowy, cukier, sól biała

Woda z cytryną 200ml
Składniki: woda, cytryna

Jabłko 100 g

Podwieczorek

Ślimaczki pizzowe własnego wypieku 1szt. 80g
Składniki: woda, mąka **pszenna** uniwersalna, ser mozzarella (**mleko** pasteryzowane, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna), passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, drożdże piekarskie, prasowane, przyprawy

01.12.2026 Wtorek

Dzień wolny

02.12.2026 Środa

Dzień wolny

03.12.2026 Czwartek

Dzień wolny

04.12.2026 Piątek

Dzień wolny