

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

Jadłospis Cynamonowa_szkoła 01-02.10.2026 - **bezmleczna**

	 01.10.2026 Czwartek	 02.10.2026 Piątek
	<p>Obiad</p> <p>Kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami na wywarze warzywnym 300ml</p> <p>Składniki: woda, ziemniaki, kapusta biała, marchew, olej rzepakowy, cebula, mąka <u>pszenna</u> uniwersalna, pietruszka, korzeń, <u>seler</u> korzeniowy, por, przyprawy</p> <p>Curry z indyka z dynią b/ml 150g</p> <p>Składniki: mięso z piersi indyka, bez skóry, dynia, ziemniaki, woda, marchew, cebula, pietruszka, korzeń, olej rzepakowy, mąka <u>pszenna</u> uniwersalna, sok cytrynowy 100%, przyprawy (z <u>gorczyca</u>)</p> <p>Ryż paraboliczny 150g</p> <p>Składniki: woda, ryż biały</p> <p>Salata z winegret 80g</p> <p>Składniki: sałata, olej rzepakowy, woda, cebula, koperek, natka pietruszki, musztarda (woda, ocet, <u>gorczyca</u>, cukier, sól, przyprawy), cukier, sok cytrynowy 100%, sól biała</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml</p> <p>Składniki: woda, mieszanka kompotowa, mrożona (winogrono, jabłko, czerwona porzeczka, śliwki, czarna porzeczka, truskawka), jabłko, cukier</p> <p>Owocowa przekąska - listek pomarańczowy 16 g</p> <p>Składniki: jabłko (69,5%), pomarańcza (30%), cytryna (0,5%)</p>	<p>Obiad</p> <p>Zalewajka z ziemniakami b/ml 300ml</p> <p>Składniki: woda, ziemniaki, zakwas na żurek (woda, mąka <u>żytnia</u>, czosnek, liście laurowe, ziarna ziela angielskiego), cebula, marchew, kurczak, tuszka, olej rzepakowy, pietruszka, korzeń, <u>seler</u> korzeniowy, kaczka, tuszka, przyprawy, mąka <u>pszenna</u> uniwersalna</p> <p>Pampuchy drożdżowe b/ml, jaj 150g</p> <p>Składniki: mąka <u>pszenna</u> uniwersalna, woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże piekarskie, prasowane</p> <p>Polewa kokosowo - jagodowa 80g</p> <p>Składniki: śmietanka kokosowa (ekstrakt z kokosa, woda), czarne jagody, mrożone, cukier</p> <p>Surówka z marchewki ze słonecznikiem 80g</p> <p>Składniki: marchew, słonecznik, nasiona, sok cytrynowy 100%, cukier, olej rzepakowy, sól biała</p> <p>Woda z pomarańczą 200ml</p> <p>Składniki: woda, pomarańcza</p> <p>Banan 120 g</p>

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

Jadłospis Asfaltowa_szkoła 01-02.10.2026 - **bezglutenowa**

	 01.10.2026 Czwartek	 02.10.2026 Piątek
	<p>Obiad</p> <p>Kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami na wywarze warzywnym b/gl 300ml</p> <p>Składniki: woda, ziemniaki, kapusta biała, marchew, olej rzepakowy, cebula, pietruszka, korzeń, <u>seler</u> korzeniowy, por, przyprawy</p> <p>Curry z indyka z dynią b/gl 150g</p> <p>Składniki: mięso z piersi indyka, bez skóry, dynia, ziemniaki, woda, marchew, śmietanka 30% (z <u>mleka</u>), cebula, pietruszka, korzeń, olej rzepakowy, sok cytrynowy 100%, przyprawy (z <u>gorczycą</u>)</p> <p>Ryż paraboliczny 150g</p> <p>Składniki: woda, ryż biały</p> <p>Salata z winegret 80g</p> <p>Składniki: salata, olej rzepakowy, woda, cebula, koperek, natka pietruszki, musztarda (woda, ocet, <u>gorczyca</u>, cukier, sól, przyprawy), cukier, sok cytrynowy 100%, sól biała</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml</p> <p>Składniki: woda, mieszanka kompotowa, mrożona (winogrono, jabłko, czerwona porzeczka, śliwki, czarna porzeczka, truskawka), jabłko, cukier</p> <p>Arbuz 120 g</p> <p>Owocowa przekąska - listek pomarańczowy 16 g</p> <p>Składniki: jabłko (69,5%), pomarańcza (30%), cytryna (0,5%)</p>	<p>Obiad</p> <p>Zalewajka z ziemniakami b/gl 300ml</p> <p>Składniki: woda, ziemniaki, cebula, śmietana 18% (z <u>mleka</u>), marchew, kurczak, tuszka, olej rzepakowy, pietruszka, korzeń, <u>seler</u> korzeniowy, kaczka, tuszka, przyprawy</p> <p>Naleśniki z konfiturą owocową 2 szt. b/gl 230g</p> <p>Składniki: woda, mieszanka mąk do wypieków (p. bezglutenowy), konfitura owocowa (jabłka, aronie, czarne porzeczki, śliwki, truskawki, cukier, pektyny), powidła śliwkowe (śliwki węgierki, cukier, kwas cytrynowy, pektyny), cukier, olej rzepakowy, cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%)), sól biała</p> <p>Polewa jogurtowo - jagodowa 80g</p> <p>Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (<u>mleko</u> pasteryzowane, żywe kultury bakterii), czarne jagody, mrożone, cukier</p> <p>Surówka z marchewki ze słonecznikiem 80g</p> <p>Składniki: marchew, słonecznik, nasiona, sok cytrynowy 100%, cukier, olej rzepakowy, sól biała</p> <p>Woda z pomarańczą 200ml</p> <p>Składniki: woda, pomarańcza</p> <p>Banan 120 g</p>

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

Jadłospis Asfaltowa_szkoła 01-02.10.2026 - **wegetariańska**

	📅01.10.2026 Czwartek	📅02.10.2026 Piątek
	<p>Obiad</p> <p>Kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami na wywarze warzywnym 300ml</p> <p>Składniki: woda, ziemniaki, kapusta biała, marchew, olej rzepakowy, cebula, mąka <u>pszenna</u> uniwersalna, pietruszka, korzeń, <u>seler</u> korzeniowy, por, przyprawy</p> <p>Curry z soczewicy z dynią wege 150g</p> <p>Składniki: soczewica czerwona, nasiona suche, dynia, ziemniaki, woda, marchew, śmietanka 30% (z <u>mleka</u>), cebula, pietruszka, korzeń, olej rzepakowy, mąka <u>pszenna</u> uniwersalna, sok cytrynowy 100%, przyprawy (z <u>gorczyca</u>)</p> <p>Ryż paraboliczny 150g</p> <p>Składniki: woda, ryż biały</p> <p>Salata z winegret 80g</p> <p>Składniki: sałata, olej rzepakowy, woda, cebula, koperek, natka pietruszki, musztarda (woda, ocet, <u>gorczyca</u>, cukier, sól, przyprawy), cukier, sok cytrynowy 100%, sól biała</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml</p> <p>Składniki: woda, mieszanka kompotowa, mrożona (winogrono, jabłko, czerwona porzeczka, śliwki, czarna porzeczka, truskawka), jabłko, cukier</p> <p>Owocowa przekąska - listek pomarańczowy 16 g</p> <p>Składniki: jabłko (69,5%), pomarańcza (30%), cytryna (0,5%)</p>	<p>Obiad</p> <p>Zalewajka z ziemniakami wege 300ml</p> <p>Składniki: woda, ziemniaki, zakwas na żurek (woda, mąka <u>żytnia</u>, czosnek, liście laurowe, ziarna ziela angielskiego), cebula, śmietana 18% (z <u>mleka</u>), marchew, olej rzepakowy, <u>seler</u> korzeniowy, pietruszka, korzeń, przyprawy, mąka <u>pszenna</u> uniwersalna</p> <p>Pampuchy drożdżowe 3szt. 150g</p> <p>Składniki: pampuchy drożdżowe (mąka <u>pszenna</u>, woda, <u>jaja</u>, olej rzepakowy, serwatka w proszku (z <u>mleka</u>), cukier, drożdże suszone, sól)</p> <p>Polewa jogurtowo - jagodowa 80g</p> <p>Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (<u>mleko</u> pasteryzowane, żywe kultury bakterii), czarne jagody, mrożone, cukier</p> <p>Surówka z marchewki ze słonecznikiem 80g</p> <p>Składniki: marchew, słonecznik, nasiona, sok cytrynowy 100%, cukier, olej rzepakowy, sól biała</p> <p>Woda z pomarańczą 200ml</p> <p>Składniki: woda, pomarańcza</p> <p>Banan 120 g</p>