

Jadłospis Cynamonowa\_szkola 05-09.10.2026 - **bezmleczna**

|  05.10.2026 Poniedziałek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  06.10.2026 Wtorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  07.10.2026 Środa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  08.10.2026 Czwartek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  09.10.2026 Piątek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Obiad</b></p> <p><b>Zupa cukiniowa z ziemniakami na wywarze warzywnym 300ml</b></p> <p>Składniki: woda, cukinia, ziemniaki, marchew, <u>seler</u> korzeniowy, por, pietruszka, korzeń, olej rzepakowy, mąka <u>pszenna</u> uniwersalna, przyprawy</p> <p><b>Gulasz wieprzowy z pieczarkami 150g</b></p> <p>Składniki: wieprzowina łopatką, woda, pieczarki świeże, ziemniaki, marchew, olej rzepakowy, pietruszka, korzeń, cebula, przyprawy, mąka <u>pszenna</u> uniwersalna</p> <p><b>Kasza jęczmienna 150g</b></p> <p>Składniki: woda, kasza <u>jęczmienna</u>, perłowa</p> <p><b>Ogórek kiszony słupki 80g</b></p> <p>Składniki: ogórek kiszony (ogórki, woda, przyprawy: czosnek, koper, chrzan, sól)</p> <p><b>Woda z cytryną 200ml</b></p> <p>Składniki: woda, cytryna</p> <p><b>Jabłko 100 g</b></p> | <p><b>Obiad</b></p> <p><b>Rosół z zacierką jajeczną 300ml</b></p> <p>Składniki: woda, marchew, kurczak, tuszka, zacierka <u>jajeczna</u> (mąka <u>pszenna</u>, <u>jaja</u>, kurkuma), por, cebula, kaczka, tuszka, pietruszka, korzeń, <u>seler</u> korzeniowy, olej rzepakowy, przyprawy, natka pietruszki</p> <p><b>Pałki pieczone z kurczaka 1 szt. 120g</b></p> <p>Składniki: podudzie z kurczaka ze skórą, olej rzepakowy, przyprawy</p> <p><b>Ziemniaki z koperkiem 150g</b></p> <p>Składniki: ziemniaki, koperek</p> <p><b>Salata lodowa z winegret 80g</b></p> <p>Składniki: sałata lodowa, olej rzepakowy, woda, cebula, koperek, natka pietruszki, musztarda (woda, ocet, <u>gorczyca</u>, cukier, sól, przyprawy), cukier, sok cytrynowy 100%, sól biała</p> <p><b>Woda z pomarańczą 200ml</b></p> <p>Składniki: woda, pomarańcza</p> <p><b>Chlebek bananowy własnego wypieku b/ml i b/jaj 50g</b></p> <p>Składniki: banan, mąka <u>pszenna</u> uniwersalna, olej rzepakowy, cukier, soda oczyszczona, sól biała</p> | <p><b>Obiad</b></p> <p><b>Zupa grochowa z ziemniakami na wywarze warzywnym 300ml</b></p> <p>Składniki: woda, ziemniaki, groch, nasiona suche, marchew, cebula, olej rzepakowy, pietruszka, korzeń, <u>seler</u> korzeniowy, przyprawy</p> <p><b>Makaron z owocami i siemieniem lnianym 220g</b></p> <p>Składniki: makaron bezjajeczny z semoliny (semolina z <u>pszenicy</u> twardej), jabłko, brzoskwinie kostka (brzoskwinie, woda, cukier, regulator kwasowości- kwas cytrynowy), gruszka, siemię lniane, olej rzepakowy</p> <p><b>Polewa kokosowo - truskawkowa 80g</b></p> <p>Składniki: truskawki, mrożone, śmietanka kokosowa (ekstrakt z kokosa, woda), cukier</p> <p><b>Surówka z marchewki z sezamem 80g</b></p> <p>Składniki: marchew, olej rzepakowy, cukier, <u>sezam</u>, nasiona, sok ze świeżej cytryny, sól biała</p> <p><b>Kompot wieloowocowy 200ml</b></p> <p>Składniki: woda, mieszanka kompotowa, mrożona (winogrono, jabłko, czerwona porzeczka, śliwki, czarna porzeczka, truskawka), jabłko, cukier</p> <p><b>Snacki popcornowe naturalne 35 g</b></p> <p>Składniki: grys kukurydziany, olej słonecznikowy, sól morską</p> | <p><b>Obiad</b></p> <p><b>Zupa dyniowa z kaszką kukurydzianą 300ml</b></p> <p>Składniki: woda, dynia, kurczak, tuszka, marchew, kasza kukurydziana, kaczka, tuszka, olej rzepakowy, pietruszka, korzeń, <u>seler</u> korzeniowy, lubczyk świeży, natka pietruszki, przyprawy (z <u>gorczyca</u>)</p> <p><b>Stripsy z mintaja 80g</b></p> <p>Składniki: paluszki <u>rybne</u> mrożone (filety z <u>ryb</u> białych (<u>mintaj</u>), mąka <u>pszenna</u>, woda, olej rzepakowy, sól, drożdże, przyprawy)</p> <p><b>Ziemniaki z koperkiem 150g</b></p> <p>Składniki: ziemniaki, koperek</p> <p><b>Fasolka szparagowa z bułką tartą 80g</b></p> <p>Składniki: fasolka szparagowa, mrożona, bułka tarta (mąka <u>pszenna</u>, sól, drożdże), olej rzepakowy</p> <p><b>Kompot jabłkowy 200g</b></p> <p>Składniki: woda, jabłko</p> <p><b>Gruszka 100 g</b></p> | <p><b>Obiad</b></p> <p><b>Zupa brokułowa z ziemniakami b/ml 300ml</b></p> <p>Składniki: woda, ziemniaki, brokuły, mrożone, marchew, kurczak, tuszka, pietruszka, korzeń, <u>seler</u> korzeniowy, olej rzepakowy, por, kaczka, tuszka, przyprawy, mąka <u>pszenna</u> uniwersalna</p> <p><b>Kopytka ruskie z cebulką b/ml 220g</b></p> <p>Składniki: ziemniaki, mąka <u>pszenna</u> uniwersalna, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, przyprawy</p> <p><b>Surówka z marchewki, selera i pora 80g</b></p> <p>Składniki: marchew, por, <u>seler</u> korzeniowy, olej rzepakowy, cukier, sól biała</p> <p><b>Woda z cytryną 200ml</b></p> <p>Składniki: woda, cytryna</p> <p><b>Śliwki 100 g</b></p> |

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

Jadłospis Cynamonowa\_szkoła 05-09.10.2026 - bezglutenowa

|  05.10.2026 Poniedziałek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  06.10.2026 Wtorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  07.10.2026 Środa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  08.10.2026 Czwartek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  09.10.2026 Piątek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Obiad</b></p> <p><b>Zupa cukiniowa z ziemniakami na wywarze warzywnym b/gł 300ml</b></p> <p>Składniki: woda, cukinia, ziemniaki, marchew, <u>seler</u> korzeniowy, por, pietruszka, korzeń, olej rzepakowy, przyprawy</p> <p><b>Gulasz wieprzowy z pieczarkami b/gł 150g</b></p> <p>Składniki: wieprzowina łopatką, woda, pieczarki świeże, ziemniaki, marchew, olej rzepakowy, pietruszka, korzeń, cebula, przyprawy</p> <p><b>Kasza gryczana 150g</b></p> <p>Składniki: woda, kasza gryczana</p> <p><b>Ogórek kiszony słupki 80g</b></p> <p>Składniki: ogórek kiszony (ogórki, woda, przyprawy: czosnek, koper, chrzan, sól)</p> <p><b>Woda z cytryną 200ml</b></p> <p>Składniki: woda, cytryna</p> <p><b>Jabłko 100 g</b></p> | <p><b>Obiad</b></p> <p><b>Rosół z makaronem bezglutenowym 300ml</b></p> <p>Składniki: woda, makaron ryżowy (mąka ryżowa, woda), kurczak, tuszka, marchew, por, cebula, kaczka, tuszka, pietruszka, korzeń, <u>seler</u> korzeniowy, olej rzepakowy, przyprawy, natka pietruszki</p> <p><b>Pałki pieczone z kurczaka 1 szt. 120g</b></p> <p>Składniki: podudzie z kurczaka ze skórą, olej rzepakowy, przyprawy</p> <p><b>Ziemniaki z koperkiem 150g</b></p> <p>Składniki: ziemniaki, koperek</p> <p><b>Salata lodowa z dipem czosnkowym 80g</b></p> <p>Składniki: sałata lodowa, śmietana 18% (z <u>mleka</u>), czosnek, sól biała, pieprz</p> <p><b>Woda z pomarańczą 200ml</b></p> <p>Składniki: woda, pomarańcza</p> <p><b>Chlebek bananowy własnego wypieku b/gł 50g</b></p> <p>Składniki: banan, mąka jasna bezglutenowa (p. bezglutenowy), <u>jaja</u> kurze całe, masło ekstra (z <u>mleka</u>), cukier, soda oczyszczona, sól biała</p> | <p><b>Obiad</b></p> <p><b>Zupa grochowa z ziemniakami na wywarze warzywnym 300ml</b></p> <p>Składniki: woda, ziemniaki, groch, nasiona suche, marchew, cebula, olej rzepakowy, pietruszka, korzeń, <u>seler</u> korzeniowy, przyprawy</p> <p><b>Makaron z serem b/gł 220g</b></p> <p>Składniki: ser twarogowy półtłusty (z <u>mleka</u>), makaron kukurydziany</p> <p><b>Polewa jogurtowo - truskawkowa 80g</b></p> <p>Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (<u>mleko</u> pasteryzowane, żywe kultury bakterii), truskawki, mrożone, cukier</p> <p><b>Surówka z marchewki z sezamem 80g</b></p> <p>Składniki: marchew, olej rzepakowy, cukier, <u>sezam</u>, nasiona, sok ze świeżej cytryny, sól biała</p> <p><b>Kompot wieloowocowy 200ml</b></p> <p>Składniki: woda, mieszanka kompotowa, mrożona (winogrono, jabłko, czerwona porzeczka, śliwki, czarna porzeczka, truskawka), jabłko, cukier</p> <p><b>Snacki popcornowe naturalne 35 g</b></p> <p>Składniki: grys kukurydziany, olej słonecznikowy, sól morską</p> | <p><b>Obiad</b></p> <p><b>Zupa dyniowa z kaszką kukurydzianą 300ml</b></p> <p>Składniki: woda, dynia, kurczak, tuszka, marchew, kasza kukurydziana, kaczka, tuszka, olej rzepakowy, pietruszka, korzeń, <u>seler</u> korzeniowy, lubczyk świeży, natka pietruszki, przyprawy (z <u>gorczyca</u>)</p> <p><b>Morszczuk pieczony b/gł 80g</b></p> <p>Składniki: <u>morszczuk</u> (<u>ryba</u>), mąka kukurydziana, olej rzepakowy, <u>jaja</u> kurze całe, przyprawy</p> <p><b>Ziemniaki z koperkiem 150g</b></p> <p>Składniki: ziemniaki, koperek</p> <p><b>Fasolka szparagowa na parze 80g</b></p> <p>Składniki: fasolka szparagowa, mrożona, olej rzepakowy</p> <p><b>Kompot jabłkowy 200g</b></p> <p>Składniki: woda, jabłko</p> <p><b>Gruszka 100 g</b></p> | <p><b>Obiad</b></p> <p><b>Zupa brokułowa z ziemniakami b/gł 300ml</b></p> <p>Składniki: woda, ziemniaki, brokuły, mrożone, marchew, śmietana 18% (z <u>mleka</u>), kurczak, tuszka, pietruszka, korzeń, <u>seler</u> korzeniowy, olej rzepakowy, por, kaczka, tuszka, przyprawy</p> <p><b>Kopytka ruskie z cebulką b/gł 220g</b></p> <p>Składniki: ziemniaki, skrobia ziemniaczana, ser twarogowy półtłusty (z <u>mleka</u>), olej rzepakowy, przyprawy</p> <p><b>Surówka z marchewki, selera i pora ze śmietaną 80g</b></p> <p>Składniki: marchew, por, <u>seler</u> korzeniowy, śmietana 12% (z <u>mleka</u>), cukier, sól biała</p> <p><b>Woda z cytryną 200ml</b></p> <p>Składniki: woda, cytryna</p> <p><b>Śliwki 100 g</b></p> |

Jadłospis Cynamonowa\_szkoła 05-09.10.2026 - **wegetariańska**

| 📅05.10.2026 Poniedziałek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 📅06.10.2026 Wtorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 📅07.10.2026 Środa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 📅08.10.2026 Czwartek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 📅09.10.2026 Piątek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Obiad</b></p> <p><b>Zupa cukiniowa z ziemniakami na wywarze warzywnym 300ml</b></p> <p>Składniki: woda, cukinia, ziemniaki, marchew, <u>seler</u> korzeniowy, por, pietruszka, korzeń, olej rzepakowy, mąka <u>pszenna</u> uniwersalna, przyprawy</p> <p><b>Gulasz wegetariański z soją 150g</b></p> <p>Składniki: woda, granulat <u>sojowy</u> (mąka <u>sojowa</u> odtłuszczona), pieczarki świeże, marchew, pietruszka, korzeń, cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, mąka <u>pszenna</u> uniwersalna, przyprawy</p> <p><b>Kasza jęczmienna 150g</b></p> <p>Składniki: woda, kasza <u>jęczmienna</u>, perłowa</p> <p><b>Ogórek kiszony słupki 80g</b></p> <p>Składniki: ogórek kiszony (ogórki, woda, przyprawy: czosnek, koper, chrzan, sól)</p> <p><b>Woda z cytryną 200ml</b></p> <p>Składniki: woda, cytryna</p> <p><b>Jabłko 100 g</b></p> | <p><b>Obiad</b></p> <p><b>Bulion warzywny z makaronem 300ml</b></p> <p>Składniki: woda, makaron bezjajeczny z semoliny (semolina z <u>pszenicy</u> twardej), marchew, por, pietruszka, korzeń, <u>seler</u> korzeniowy, cebula, olej rzepakowy, przyprawy, natka pietruszki</p> <p><b>Falafel 80g</b></p> <p>Składniki: ciecierzycza, nasiona suche, cebula, olej rzepakowy, czosnek, przyprawy, soda oczyszczona</p> <p><b>Ziemniaki z koperkiem 150g</b></p> <p>Składniki: ziemniaki, koperek</p> <p><b>Salata lodowa z dipem czosnkowym 80g</b></p> <p>Składniki: salata lodowa, śmietana 18% (z <u>mleka</u>), czosnek, sól biała, pieprz</p> <p><b>Woda z pomarańczą 200ml</b></p> <p>Składniki: woda, pomarańcza</p> <p><b>Chlebek bananowy własnego wypieku 50g</b></p> <p>Składniki: banan, mąka <u>pszenna</u> uniwersalna, <u>jaja</u> kurze całe, masło ekstra (z <u>mleka</u>), cukier, soda oczyszczona, sól biała</p> | <p><b>Obiad</b></p> <p><b>Zupa grochowa z ziemniakami na wywarze warzywnym 300ml</b></p> <p>Składniki: woda, ziemniaki, groch, nasiona suche, marchew, cebula, olej rzepakowy, pietruszka, korzeń, <u>seler</u> korzeniowy, przyprawy</p> <p><b>Makaron z serem 220g</b></p> <p>Składniki: ser twarogowy półtłusty (z <u>mleka</u>), makaron bezjajeczny z semoliny (semolina z <u>pszenicy</u> twardej)</p> <p><b>Polewa jogurtowo - truskawkowa 80g</b></p> <p>Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (<u>mleko</u> pasteryzowane, żywe kultury bakterii), truskawki, mrożone, cukier</p> <p><b>Surówka z marchewki z sezamem 80g</b></p> <p>Składniki: marchew, olej rzepakowy, cukier, <u>sezam</u>, nasiona, sok ze świeżej cytryny, sól biała</p> <p><b>Kompot wieloowocowy 200ml</b></p> <p>Składniki: woda, mieszanka kompotowa, mrożona (winogrono, jabłko, czerwona porzeczka, śliwki, czarna porzeczka, truskawka), jabłko, cukier</p> <p><b>Snacki popcornowe naturalne 35 g</b></p> <p>Składniki: grys kukurydziany, olej słonecznikowy, sól morską</p> | <p><b>Obiad</b></p> <p><b>Zupa dyniowa z kaszką kukurydzianą wege 300ml</b></p> <p>Składniki: woda, dynia, marchew, kasza kukurydziana, olej rzepakowy, pietruszka, korzeń, <u>seler</u> korzeniowy, lubczyk świeży, natka pietruszki, przyprawy (z <u>gorczyca</u>)</p> <p><b>Nuggetsy wegańskie 80g</b></p> <p>Składniki: nuggetsy wegańskie (białko <u>pszenne</u>, woda, bułka tarta, oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy), mąka <u>pszenna</u>, białka grochu, ocet, <u>gluten pszenny</u>, skrobia kukurydziana, aromaty naturalne, błonnik bambusowy, cebula w proszku, pieprz biały, sos sojowy.), olej rzepakowy</p> <p><b>Ziemniaki z koperkiem 150g</b></p> <p>Składniki: ziemniaki, koperek</p> <p><b>Fasolka szparagowa z bułką tartą 80g</b></p> <p>Składniki: fasolka szparagowa, mrożona, bułka tarta (mąka <u>pszenna</u>, sól, drożdże), olej rzepakowy</p> <p><b>Kompot jabłkowy 200g</b></p> <p>Składniki: woda, jabłko</p> <p><b>Gruszka 100 g</b></p> | <p><b>Obiad</b></p> <p><b>Zupa brokułowa z ziemniakami wege 300ml</b></p> <p>Składniki: woda, ziemniaki, brokuły, mrożone, marchew, śmietana 18% (z <u>mleka</u>), pietruszka, korzeń, <u>seler</u> korzeniowy, olej rzepakowy, por, przyprawy, mąka <u>pszenna</u> uniwersalna</p> <p><b>Kopytka ruskie z cebulką 220g</b></p> <p>Składniki: ziemniaki, ser twarogowy półtłusty (z <u>mleka</u>), mąka <u>pszenna</u> uniwersalna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, przyprawy</p> <p><b>Surówka z marchewki, selera i pora ze śmietaną 80g</b></p> <p>Składniki: marchew, por, <u>seler</u> korzeniowy, śmietana 12% (z <u>mleka</u>), cukier, sól biała</p> <p><b>Woda z cytryną 200ml</b></p> <p>Składniki: woda, cytryna</p> <p><b>Śliwki 100 g</b></p> |