

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

Jadłospis Cynamonowa_szkoła 12-16.10.2026 - **bezmleczna**

 12.10.2026 Poniedziałek	 13.10.2026 Wtorek	 14.10.2026 Środa	 15.10.2026 Czwartek	 16.10.2026 Piątek
<p>Obiad</p> <p>Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym b/ml 300ml</p> <p>Składniki: woda, ziemniaki, ogórek kiszony (ogórki, woda, przyprawy: czosnek, koper, chrzan, sól), marchew, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, olej rzepakowy, por, przyprawy, mąka pszenna uniwersalna</p> <p>Klopsik wieprzowy 80g</p> <p>Składniki: wieprzowina łopatką, bułka pszenna wrocławska (weka) (mąka pszenna, woda, o drożdże, cukier, sól), olej rzepakowy, woda, cebula, kasza manna (pszenica), jaja kurze całe</p> <p>Sos koperkowy b/ml 80g</p> <p>Składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, mąka pszenna uniwersalna, cebula, olej rzepakowy, przyprawy, sok cytrynowy 100%, koperek</p> <p>Kasza gryczana 150g</p> <p>Składniki: woda, kasza gryczana</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej 80g</p> <p>Składniki: kapusta pekińska, marchew, olej rzepakowy, cukier, natka pietruszki, sól biała</p> <p>Woda z cytryną 200ml</p> <p>Składniki: woda, cytryna</p> <p>Ciasteczka pełnoziarniste własnego wypieku b/ml i b/jaj 24g</p> <p>Składniki: mąka pszenna uniwersalna, olej kokosowy, cukier, otręby pszenne, proszek do pieczenia(pszenica) (substancje spulchniające (difosforany, węglany sodu), mąka pszenna.), soda oczyszczona</p>	<p>Obiad</p> <p>Rosół z makaronem 300ml</p> <p>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</p> <p>Pierś z kurczaka w panierce 80g</p> <p>Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), olej rzepakowy, jaja kurze całe, mąka pszenna uniwersalna, przyprawy</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 150g</p> <p>Składniki: ziemniaki, koperek</p> <p>Mini marchewki na parze 80g</p> <p>Składniki: mini marchewki, olej rzepakowy, przyprawy</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml</p> <p>Składniki: woda, mieszanaka kompotowa, mrożona (winogrono, jabłko, czerwona porzeczka, śliwki, czarna porzeczka, truskawka), jabłko, cukier</p> <p>Jabłko 100 g</p>	<p>Obiad</p> <p>Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami 300ml</p> <p>Składniki: woda, ziemniaki, kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), marchew, olej rzepakowy, cebula, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, kurczak, tuszka, por, przyprawy, kaczka, tuszka, mąka pszenna uniwersalna</p> <p>Leczo z soczewicą 160g</p> <p>Składniki: woda, cukinia, marchew, soczewica czerwona, nasiona suche, papryka czerwona, olej rzepakowy, koncentrat pomidorowy, 30%, pietruszka, korzeń, pomidory w puszcze krojone, cebula</p> <p>Ryż paraboliczny 160g</p> <p>Składniki: woda, ryż biały</p> <p>Woda z pomarańczą 200ml</p> <p>Składniki: woda, pomarańcza</p> <p>Bułka maślana 30 g</p> <p>Składniki: mąka pszenna, woda, cukier, jaja kurze, olej roślinny, drożdże, sól</p>	<p>Obiad</p> <p>Krem porowo - jarzynowy na wywarze warzywnym b/ml 300ml</p> <p>Składniki: woda, por, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, olej rzepakowy, mąka pszenna uniwersalna, przyprawy</p> <p>Grzanki pełnoziarniste 12ml</p> <p>Składniki: chleb żytni razowy (mąka żytnia razowa, woda, mąka żytnia pyłtowa, 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</p> <p>Morszczuk pieczony 80g</p> <p>Składniki: morszczuk (ryba), bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), mąka pszenna uniwersalna, olej rzepakowy, jaja kurze całe, przyprawy</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 150g</p> <p>Składniki: ziemniaki, koperek</p> <p>Surówka z białej kapusty z porem 80g</p> <p>Składniki: kapusta biała, por, olej rzepakowy, marchew, cukier, sól biała</p> <p>Kompot jabłkowy 200g</p> <p>Składniki: woda, jabłko</p> <p>Śliwki 100 g</p>	<p>Obiad</p> <p>Barszcz ukraiński z fasolą i ziemniakami na wywarze warzywnym b/ml 300ml</p> <p>Składniki: woda, burak, ziemniaki, kapusta biała, marchew, fasola biała, nasiona suche, cebula, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, olej rzepakowy, mąka pszenna uniwersalna, przyprawy</p> <p>Naleśniki z konfiturą owocową 2 szt. b/ml, jaj 230g</p> <p>Składniki: woda, mąka pszenna uniwersalna, konfitura owocowa (jabłka, aronie, czarne porzeczki, śliwki, truskawki, cukier, pektyny), powidlą 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 kokosowa z owocami leśnymi b/ml 80g</p> <p>Składniki: śmietanka kokosowa (ekstrakt z kokosa, woda), maliny, mrożone, truskawki, czarne jagody, mrożone, porzeczki czarne, mrożone, cukier</p> <p>Surówka z marchewki z sokiem z cytryny 80g</p> <p>Składniki: marchew, olej rzepakowy, sok cytrynowy 100%, cukier, sól biała</p> <p>Woda z miętą 200ml</p> <p>Składniki: woda, mięta</p> <p>Chipsy jabłkowo - truskawkowe 18 g</p> <p>Składniki: 99% jabłka suszone, 1% soku truskawkowego z zagęszczanego soku</p>

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

Jadłospis Cynamonowa_szkoła 12-16.10.2026 - **bezglutenowa**

📅12.10.2026 Poniedziałek	📅13.10.2026 Wtorek	📅14.10.2026 Środa	📅15.10.2026 Czwartek	📅16.10.2026 Piątek
<p>Obiad</p> <p>Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym b/gl 300ml</p> <p>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</p> <p>Klopsik wieprzowy b/gl 80g</p> <p>Składniki: wieprzowina łopatką, woda, cebula, skrobia ziemniaczana, mąka ryżowa, olej rzepakowy</p> <p>Sos koperkowy b/gl 80g</p> <p>Składniki: woda, pietruszka, korzeń, ziemniaki, śmietanka 30% (z mleka), ser topiony, edamski (z mleka), olej rzepakowy, sok cytrynowy 100%, przyprawy, koperek</p> <p>Kasza gryczana 150g</p> <p>Składniki: woda, kasza gryczana</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej 80g</p> <p>Składniki: kapusta pekińska, marchew, olej rzepakowy, cukier, natka pietruszki, sól biała</p> <p>Woda z cytryną 200ml</p> <p>Składniki: woda, cytryna</p> <p>Ciasteczka kruche własnego wypieku b/gl 24g</p> <p>Składniki: mąka jasna bezglutenowa (p. bezglutenowy), masło ekstra (z mleka), cukier, żółtko jaja kurzego, śmietana 18% (z mleka)</p>	<p>Obiad</p> <p>Rosół z makaronem bezglutenowym 300ml</p> <p>Składniki: woda, makaron ryżowy (mąka ryżowa, woda), kurczak, tuszka, marchew, por, cebula, kaczka, tuszka, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, olej rzepakowy, przyprawy, natka pietruszki</p> <p>Pierś z kurczaka w panierce b/gl 80g</p> <p>Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, mąka jasna bezglutenowa (p. bezglutenowy), olej rzepakowy, przyprawy</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 150g</p> <p>Składniki: ziemniaki, koperek</p> <p>Mini marchewki na parze 80g</p> <p>Składniki: mini marchewki, olej rzepakowy, przyprawy</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml</p> <p>Składniki: woda, mieszanka kompotowa, mrożona (winogrono, jabłko, czerwona porzeczka, śliwki, czarna porzeczka, truskawka), jabłko, cukier</p> <p>Jabłko 100 g</p>	<p>Obiad</p> <p>Kapuśniak z kiszzonej kapusty z ziemniakami b/gl 300ml</p> <p>Składniki: woda, ziemniaki, kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), marchew, cebula, olej rzepakowy, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, kurczak, tuszka, por, przyprawy, kaczka, tuszka</p> <p>Leczo z soczewicą 160g</p> <p>Składniki: woda, cukinia, marchew, soczewica czerwona, nasiona suche, papryka czerwona, olej rzepakowy, koncentrat pomidorowy, 30%, pietruszka, korzeń, pomidory w puszcze krojone, cebula</p> <p>Woda z pomarańczą 200ml</p> <p>Składniki: woda, pomarańcza</p> <p>Chrupki kukurydziane 30 g</p> <p>Składniki: mąka kukurydziana, woda</p>	<p>Obiad</p> <p>Krem porowo - jarzynowy na wywarze warzywnym b/gl 300ml</p> <p>Składniki: woda, por, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, śmietanka 30% (z mleka), olej rzepakowy, przyprawy</p> <p>Grzanki b/gl 12ml</p> <p>Składniki: pieczywo bezglutenowe (skrobia bezglutenowa, woda, mąka ryżowa, zakwas z mąki jaglanej, skrobia ziemniaczana, cukier gronowy, błonnik (babkowy, ziemniaczany, jabłkowy), olej roślinny (rzepakowy), drożdże, sól, cukier trzcinowy, inulina, białko grochowe.), olej rzepakowy, przyprawy</p> <p>Morszczuk pieczony b/gl 80g</p> <p>Składniki: morszczuk (ryba), mąka kukurydziana, olej rzepakowy, jaja kurze całe, przyprawy</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 150g</p> <p>Składniki: ziemniaki, koperek</p> <p>Surówka z białej kapusty z porem i śmietaną 80g</p> <p>Składniki: kapusta biała, por, śmietana 18% (z mleka), marchew, cukier, sól biała</p> <p>Kompot jabłkowy 200g</p> <p>Składniki: woda, jabłko</p> <p>Śliwki 100 g</p>	<p>Obiad</p> <p>Barszcz ukraiński z fasolą i ziemniakami na wywarze warzywnym b/gl 300ml</p> <p>Składniki: woda, burak, ziemniaki, kapusta biała, marchew, fasola biała, nasiona suche, cebula, śmietana 18% (z mleka), pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, olej rzepakowy, 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 jogurtowa z owocami leśnymi 80g</p> <p>Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), maliny, mrożone, czarne jagody, mrożone, porzeczki czarne, truskawki, mrożone, cukier</p> <p>Surówka z marchewki z sokiem z cytryny 80g</p> <p>Składniki: marchew, olej rzepakowy, sok cytrynowy 100%, cukier, sól biała</p> <p>Woda z miętą 200ml</p> <p>Składniki: woda, mięta</p> <p>Chipsy jabłkowo - truskawkowe 18 g</p> <p>Składniki: 99% jabłka suszone, 1% soku truskawkowego z zagęszczonego soku</p>

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

Jadłospis Cynamonowa_szkoła 12-16.10.2026 - **wegetariańska**

 12.10.2026 Poniedziałek	 13.10.2026 Wtorek	 14.10.2026 Środa	 15.10.2026 Czwartek	 16.10.2026 Piątek
<p>Obiad</p> <p>Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym 250ml</p> <p>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</p> <p>Klopsiki wegańskie 60g</p> <p>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</p> <p>Sos koperkowy 60g</p> <p>Składniki: woda, pietruszka, korzeń, ziemniaki, mąka pszenna uniwersalna, śmietanka 30% (z mleka), ser topiony, edamski (z mleka), olej rzepakowy, przyprawy, sok cytrynowy 100%, koperek</p> <p>Kasza gryczana 130g</p> <p>Składniki: woda, kasza gryczana</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej 60g</p> <p>Składniki: kapusta pekińska, marchew, olej rzepakowy, sól biała, cukier, natka pietruszki</p> <p>Woda z cytryną 200ml</p> <p>Składniki: woda, cytryna</p> <p>Ciasteczka pełnoziarniste własnego wypieku 12g</p> <p>Składniki: mąka pszenna uniwersalna, masło ekstra (z mleka), cukier, żółtko jaja kurzego, śmietana 18% (z mleka), otręby pszenne</p>	<p>Obiad</p> <p>Bulion warzywny z makaronem 250ml</p> <p>Składniki: woda, makaron bezglutenowy z semoliny (semolina z pszenicy twardej), marchew, por, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, cebula, olej rzepakowy, przyprawy, natka pietruszki</p> <p>Kotlet sojowy w panierce 60g</p> <p>Składniki: kotlety sojowe (odtłuszczona mąka sojowa bez gmo 96 %, skrobia ziemniaczana.), woda, bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), olej rzepakowy, mąka pszenna uniwersalna, przyprawy</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 130g</p> <p>Składniki: ziemniaki, koperek</p> <p>Mini marchewki na parze 60g</p> <p>Składniki: mini marchewki, olej rzepakowy, przyprawy</p> <p>Kompot wielowocowy 200ml</p> <p>Składniki: woda, mieszanka kompotowa, mrożona (winogrono, jabłko, czerwona porzeczka, śliwki, czarna porzeczka, truskawka), jabłko, cukier</p> <p>Jabłko 100 g</p>	<p>Obiad</p> <p>Kapuśniak z kiszzonej kapusty z ziemniakami wege 250ml</p> <p>Składniki: woda, ziemniaki, kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), marchew, olej rzepakowy, cebula, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, mąka pszenna uniwersalna, por, przyprawy</p> <p>Leczo z soczewicą 140g</p> <p>Składniki: woda, cukinia, marchew, soczewica czerwona, nasiona suche, papryka czerwona, olej rzepakowy, koncentrat pomidorowy, 30%, pietruszka, korzeń, pomidory w puszcze krojone, cebula</p> <p>Ryż paraboliczny 140g</p> <p>Składniki: woda, ryż biały</p> <p>Woda z pomarańczą 200ml</p> <p>Składniki: woda, pomarańcza</p> <p>Bułka maślana 30 g</p> <p>Składniki: mąka pszenna, woda, cukier, jaja kurze, olej roślinny, drożdże, sól</p>	<p>Obiad</p> <p>Krem porowo - jarzynowy na wywarze warzywnym 250ml</p> <p>Składniki: woda, por, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, śmietanka 30% (z mleka), olej rzepakowy, mąka pszenna uniwersalna, przyprawy</p> <p>Grzanki pełnoziarniste 12ml</p> <p>Składniki: chleb żytni razowy (mąka żytnia razowa, woda, mąka żytnia pyłtowa, 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</p> <p>Burger z fasoli ze słonecznikiem 60g</p> <p>Składniki: fasola czerwona, konserwowa, bez zalewy (fasola czerwona, woda sól), słonecznik, nasiona, marchew, cebula, bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), olej rzepakowy, przyprawy</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 130g</p> <p>Składniki: ziemniaki, koperek</p> <p>Surówka z białej kapusty z porem i śmietaną 60g</p> <p>Składniki: kapusta biała, por, śmietana 18% (z mleka), marchew, sól biała, cukier</p> <p>Kompot jabłkowy 200g</p> <p>Składniki: woda, jabłko</p> <p>Śliwki 100 g</p>	<p>Obiad</p> <p>Barszcz ukraiński z fasolą i ziemniakami na wywarze warzywnym 250ml</p> <p>Składniki: woda, burak, ziemniaki, kapusta biała, marchew, fasola biała, nasiona suche, cebula, śmietana 18% (z mleka), pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, olej rzepakowy, mąka pszenna uniwersalna, przyprawy</p> <p>Naleśniki z serem 2 szt. 180g</p> <p>Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, mąka pszenna uniwersalna, ser twarogowy półtłusty (z mleka), woda, jaja kurze całe, cukier, olej rzepakowy, budyni waniliowy w proszku (p. bezglutenowy), cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%).), sól biała</p> <p>Polewa jogurtowa z owocami leśnymi 60g</p> <p>Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), maliny, mrożone, czarne jagody, mrożone, porzeczki czarne, truskawki, mrożone, cukier</p> <p>Surówka z marchewki z sokiem z cytryny 60g</p> <p>Składniki: marchew, olej rzepakowy, sok cytrynowy 100%, cukier, sól biała</p> <p>Woda z miętą 200ml</p> <p>Składniki: woda, mięta</p> <p>Chipsy jabłkowo - truskawkowe 18 g</p> <p>Składniki: 99% jabłka suszone, 1% soku truskawkowego z zagęszczonego soku</p>