

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

Jadłospis Cynamonowa_szkoła 19-23.10.2026 - **bezmleczna**

 19.10.2026 Poniedziałek	 20.10.2026 Wtorek	 21.10.2026 Środa	 22.10.2026 Czwartek	 23.10.2026 Piątek
<p>Obiad</p> <p>Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i ziemniakami na wywarze warzywnym b/ml 300ml</p> <p>Składniki: woda, ziemniaki, fasolka szparagowa, mrożona, kalafior, marchew, por, olej rzepakowy, pietruszka, korzeń, <u>seler</u> korzeniowy, mąka <u>pszenna</u> uniwersalna, przyprawy</p> <p>Spaghetti pełnoziarniste z sosem neapolitańskim z mozzarellą wegańską 220g</p> <p>Składniki: passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), makaron pełnoziarnisty (<u>pszenica</u>), makaron bezjajeczny z semoliny (semolina z <u>pszenicy</u> twardej), ser wegański (woda, olej kokosowy, skrobia, sól morską, ekstrakt z jarzębu pospolitego, aromaty, kwas cytrynowy, ekstrakt z oliwek, witamina b12, beta-karoten), ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, olej rzepakowy, cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, przyprawy</p> <p>Brokuły na parze ze słonecznikiem 80g</p> <p>Składniki: brokuły, mrożone, słonecznik, nasiona, olej rzepakowy, przyprawy</p> <p>Woda z cytryną 200ml</p> <p>Składniki: woda, cytryna</p> <p>Jabłko 100 g</p>	<p>Obiad</p> <p>Kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami 300ml</p> <p>Składniki: woda, ziemniaki, kapusta biała, marchew, olej rzepakowy, cebula, mąka <u>pszenna</u> uniwersalna, pietruszka, korzeń, <u>seler</u> korzeniowy, kurczak, tuszka, por, przyprawy, kaczka, tuszka</p> <p>Warzywa po azjatycku 120g</p> <p>Składniki: marchew, papryka czerwona, mrożona, mieszanka chińska (warzywa w zmiennych proporcjach (marchew, por, cebula, papryka melanz), kiełki fasoli mung, grzyby chińskie mun, pędy bambusa.), kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), por, cebula, olej rzepakowy, koncentrat pomidorowy, 30%, miód pszczeli, <u>sezam</u>, nasiona, sos <u>sojowy</u> o obniżonej zaw. soli (woda, <u>soja</u>, <u>pszenica</u>, sól)</p> <p>Ryż paraboliczny 150g</p> <p>Składniki: woda, ryż biały</p> <p>Prażona ciociorka 20g</p> <p>Składniki: ciecierzycza, nasiona suche, olej rzepakowy, przyprawy</p> <p>Salatka szwedzka z ogórka kiszonego 80g</p> <p>Składniki: ogórek kiszony (ogórki, woda, przyprawy: czosnek, koper, chrzan, sól), cebula, olej rzepakowy, musztarda (woda, ocet, <u>gorczyca</u>, cukier, sól, przyprawy), 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>Ciasto marchewkowe własnego wypieku 50g</p> <p>Składniki: mąka <u>pszenna</u> uniwersalna, <u>jaja</u> kurze całe, olej rzepakowy, marchew, cukier, żurawina suszona (żurawina, sok jabłkowy, olej słonecznikowy), rodzynki, suszone, soda oczyszczona, cynamon, proszek do pieczenia(<u>pszenica</u>) (substancje spulchniające (difosforany, węglany sodu), mąka pszenna.)</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa pomidorowa z makaronem b/ml 300ml</p> <p>Składniki: woda, makaron bezjajeczny z semoliny (semolina z <u>pszenicy</u> twardej), marchew, koncentrat pomidorowy, 30%, cebula, por, pietruszka, korzeń, <u>seler</u> korzeniowy, kurczak, tuszka, olej rzepakowy, przyprawy, kaczka, tuszka</p> <p>Kotlet schabowy 80g</p> <p>Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, bułka tarta (mąka <u>pszenna</u>, sól, drożdże), olej rzepakowy, <u>jaja</u> kurze całe, mąka <u>pszenna</u> uniwersalna, przyprawy</p> <p>Ziemniaki 150g</p> <p>Składniki: ziemniaki</p> <p>Surówka z białej kapusty 80g</p> <p>Składniki: kapusta biała, marchew, olej rzepakowy, cukier, natka pietruszki, 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>Śliwki 100 g</p>	<p>Obiad</p> <p>Krupnik jęczmienny z lubczykiem 300ml</p> <p>Składniki: woda, kasza <u>jęczmienna</u>, wiejska, marchew, cebula, pietruszka, korzeń, <u>seler</u> korzeniowy, olej rzepakowy, kurczak, tuszka, przyprawy, kaczka, tuszka, lubczyk suszony</p> <p>Kluski śląskie 120g</p> <p>Składniki: ziemniaki, skrobia ziemniaczana, <u>jaja</u> kurze całe, sól biała</p> <p>Sos mięsny 100g</p> <p>Składniki: wieprzowina łopatką, woda, olej rzepakowy, marchew, ziemniaki, cebula, pietruszka, korzeń, mąka <u>pszenna</u> uniwersalna, przyprawy</p> <p>Surówka z buraczków z cebulką i jabłkiem 80g</p> <p>Składniki: burak, jabłko, cebula, olej rzepakowy, przyprawy</p> <p>Woda z miętą 200ml</p> <p>Składniki: woda, mięta</p> <p>Banan 120 g</p>	<p>Obiad</p> <p>Krem z pieczonych warzyw korzeniowych na wywarze warzywnym b/ml 300ml</p> <p>Składniki: woda, marchew, ziemniaki, pietruszka, korzeń, por, <u>seler</u> korzeniowy, cebula, olej rzepakowy, mąka <u>pszenna</u> uniwersalna, przyprawy</p> <p>Grzanki 12g</p> <p>Składniki: bułka <u>pszenna</u> wrocławska (weka) (mąka <u>pszenna</u>, woda, o drożdże, cukier, sól), chleb mieszany (mąka <u>pszenna</u>, mąka <u>żytnia</u>, woda, drożdże, sól), olej rzepakowy, przyprawy</p> <p>Miruna pieczona 80g</p> <p>Składniki: <u>miruna</u> (<u>ryba</u>), bułka tarta (mąka <u>pszenna</u>, sól, drożdże), olej rzepakowy, mąka <u>pszenna</u> uniwersalna, <u>jaja</u> kurze całe, przyprawy</p> <p>Ziemniaki 150g</p> <p>Składniki: ziemniaki</p> <p>Surówka z kiszonej kapusty z natką pietruszki 80g</p> <p>Składniki: kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), marchew, cukier, olej rzepakowy, cebula, natka pietruszki</p> <p>Woda z cytryną 200ml</p> <p>Składniki: woda, cytryna</p> <p>Kisiel truskawkowy 150g</p> <p>Składniki: woda, truskawki, mrożone, kisiel w proszku, cukier</p>

Jadłospis Cynamonowa_szkoła 19-23.10.2026 - bezglutenowa

 19.10.2026 Poniedziałek	 20.10.2026 Wtorek	 21.10.2026 Środa	 22.10.2026 Czwartek	 23.10.2026 Piątek
<p>Obiad</p> <p>Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i ziemniakami na wywarze warzywnym b/gł 300ml</p> <p>Składniki: woda, ziemniaki, fasolka szparagowa, mrożona, kalafior, marchew, por, śmietana 18% (z <u>mleka</u>), olej rzepakowy, pietruszka, korzeń, <u>seler</u> korzeniowy, przyprawy</p> <p>Makaron z sosem neapolitańskim z mozzarellą b/gł 220g</p> <p>Składniki: makaron kukurydziany, passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), ser mozzarella (<u>mleko</u> pasteryzowane, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna), ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, olej rzepakowy, cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, przyprawy</p> <p>Brokuły na parze ze słonecznikiem 80g</p> <p>Składniki: brokuły, mrożone, słonecznik, nasiona, olej rzepakowy, przyprawy</p> <p>Woda z cytryną 200ml</p> <p>Składniki: woda, cytryna</p> <p>Jabłko 100 g</p>	<p>Obiad</p> <p>Kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami b/gł 300ml</p> <p>Składniki: woda, ziemniaki, kapusta biała, marchew, cebula, pietruszka, korzeń, <u>seler</u> korzeniowy, olej rzepakowy, kurczak, tuszka, por, przyprawy, kaczka, tuszka</p> <p>Warzywa po azjatycku b/gł 120g</p> <p>Składniki: marchew, papryka czerwona, mrożona, mieszanka chińska (warzywa w zmiennych proporcjach (marchew, por, cebula, papryka melanz), kiełki fasoli mung, grzyby chińskie mun, pędy bambusa.), kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), por, cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, miód pszczeni, <u>sezam</u>, nasiona, przyprawy</p> <p>Ryż paraboliczny 150g</p> <p>Składniki: woda, ryż biały</p> <p>Prażona cieciora 20g</p> <p>Składniki: ciecierzycza, nasiona suche, olej rzepakowy, przyprawy</p> <p>Salatka szwedzka z ogórka kiszzonego 80g</p> <p>Składniki: ogórek kiszony (ogórki, woda, przyprawy: czosnek, koper, chrzan, sól), cebula, olej rzepakowy, musztarda (woda, ocet, <u>gorczyca</u>, cukier, sól, przyprawy), 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>Ciasto uciране z owocami b/gł 50g</p> <p>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</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa pomidorowa z makaronem b/gł 300ml</p> <p>Składniki: woda, makaron kukurydziany, marchew, koncentrat pomidorowy, 30%, śmietana 18% (z <u>mleka</u>), cebula, por, pietruszka, korzeń, <u>seler</u> korzeniowy, kurczak, tuszka, olej rzepakowy, przyprawy, kaczka, tuszka</p> <p>Kotlet schabowy b/gł 80g</p> <p>Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, mąka jasna bezglutenowa (p. bezglutenowy), olej rzepakowy, przyprawy</p> <p>Ziemniaki 150g</p> <p>Składniki: ziemniaki</p> <p>Surówka colesław 80g</p> <p>Składniki: kapusta biała, natka pietruszki, marchew, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, <u>gorczyca</u>, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka <u>jaj</u> kurzych (7,0%)), śmietana 18% (z <u>mleka</u>), cukier, 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>Śliwki 100 g</p>	<p>Obiad</p> <p>Krupnik jaglany z lubczykiem 300ml</p> <p>Składniki: woda, kasza jaglana, marchew, cebula, pietruszka, korzeń, <u>seler</u> korzeniowy, olej rzepakowy, kurczak, tuszka, przyprawy, kaczka, tuszka, lubczyk suszony</p> <p>Kluski śląskie 120g</p> <p>Składniki: ziemniaki, skrobia ziemniaczana, <u>jaja</u> kurze całe, sól biała</p> <p>Sos mięsny b/gł 100g</p> <p>Składniki: wieprzowina łopatką, woda, marchew, cebula, pietruszka, korzeń, ziemniaki, olej rzepakowy, przyprawy</p> <p>Surówka z buraczków z cebulką i jabłkiem 80g</p> <p>Składniki: burak, jabłko, cebula, olej rzepakowy, przyprawy</p> <p>Woda z miętą 200ml</p> <p>Składniki: woda, mięta</p> <p>Banan 120 g</p>	<p>Obiad</p> <p>Krem z pieczonych warzyw korzeniowych na wywarze warzywnym b/gł 300ml</p> <p>Składniki: woda, marchew, ziemniaki, pietruszka, korzeń, por, <u>seler</u> korzeniowy, cebula, olej rzepakowy, śmietanka 30% (z <u>mleka</u>), przyprawy</p> <p>Grzanki b/gł 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>Miruna pieczona b/gł 80g</p> <p>Składniki: <u>miruna</u> (<u>ryba</u>), mąka kukurydziana, olej rzepakowy, przyprawy</p> <p>Ziemniaki 150g</p> <p>Składniki: ziemniaki</p> <p>Surówka z kiszonej kapusty z natką pietruszki 80g</p> <p>Składniki: kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), marchew, cukier, olej rzepakowy, cebula, natka pietruszki</p> <p>Woda z cytryną 200ml</p> <p>Składniki: woda, cytryna</p> <p>Kisiel truskawkowy 150g</p> <p>Składniki: woda, truskawki, mrożone, kisiel w proszku, cukier</p>

Jadłospis Cynamonowa_szkoła 19-23.10.2026 - **wegetariańska**

 19.10.2026 Poniedziałek	 20.10.2026 Wtorek	 21.10.2026 Środa	 22.10.2026 Czwartek	 23.10.2026 Piątek
<p>Obiad</p> <p>Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i ziemniakami na wywarze warzywnym 300ml</p> <p>Składniki: woda, ziemniaki, fasolka szparagowa, mrożona, kalafior, marchew, por, śmietana 18% (z <u>mleka</u>), olej rzepakowy, pietruszka, korzeń, <u>seler</u> korzeniowy, mąka <u>pszenna</u> uniwersalna, przyprawy</p> <p>Spaghetti pełnoziarniste z sosem neapolitańskim z mozzarellą 220g</p> <p>Składniki: passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), makaron pełnoziarnisty (<u>pszenica</u>), makaron bezglutenowy z semoliny (semolina z <u>pszenicy</u> twardej), ser mozzarella (<u>mleko</u> pasteryzowane, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna), ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, olej rzepakowy, cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, przyprawy</p> <p>Brokuły na parze ze słonecznikiem 80g</p> <p>Składniki: brokuły, mrożone, słonecznik, nasiona, olej rzepakowy, przyprawy</p> <p>Woda z cytryną 200ml</p> <p>Składniki: woda, cytryna</p> <p>Jabłko 100 g</p>	<p>Obiad</p> <p>Kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami wege 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>Warzywa po azjatycku 120g</p> <p>Składniki: marchew, papryka czerwona, mrożona, mieszanka chińska (warzywa w zmiennych proporcjach (marchew, por, cebula, papryka melanz), kiełki fasoli mung, grzyby chińskie mun, pędy bambusa.), kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), por, cebula, olej rzepakowy, koncentrat pomidorowy, 30%, miód pszczeli, <u>sezam</u>, nasiona, sos <u>sojowy</u> o obniżonej zaw. soli (woda, <u>soja</u>, <u>pszenica</u>, sól)</p> <p>Ryż paraboliczny 150g</p> <p>Składniki: woda, ryż biały</p> <p>Prażona ciociorka 20g</p> <p>Składniki: ciecierzycza, nasiona suche, olej rzepakowy, przyprawy</p> <p>Salatka szwedzka z ogórka kiszzonego 80g</p> <p>Składniki: ogórek kiszony (ogórk, woda, przyprawy: czosnek, koper, chrzan, sól), cebula, olej rzepakowy, musztarda (woda, ocet, <u>gorczyca</u>, cukier, sól, przyprawy), 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>Ciasto marchewkowe własnego wypieku 50g</p> <p>Składniki: mąka <u>pszenna</u> uniwersalna, <u>jaja</u> kurze całe, olej rzepakowy, marchew, cukier, żurawina suszona (żurawina, sok jabłkowy, olej słonecznikowy), rodzynki, suszone, soda oczyszczona, cynamon, proszek do pieczenia(<u>pszenica</u>) (substancje spulchniające (difosforany, węglany sodu), mąka <u>pszenna</u>.)</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa pomidorowa z makaronem wege 300ml</p> <p>Składniki: woda, makaron bezglutenowy z semoliny (semolina z <u>pszenicy</u> twardej), marchew, koncentrat pomidorowy, 30%, śmietana 18% (z <u>mleka</u>), cebula, por, pietruszka, korzeń, <u>seler</u> korzeniowy, olej rzepakowy, przyprawy</p> <p>Nuggetsy wegańskie 80g</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>Ziemniaki 150g</p> <p>Składniki: ziemniaki</p> <p>Surówka colesław 80g</p> <p>Składniki: kapusta biała, natka pietruszki, marchew, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, <u>gorczyca</u>, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka <u>jaj</u> kurzych (7,0%)), śmietana 18% (z <u>mleka</u>), cukier, 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>Śliwki 100 g</p>	<p>Obiad</p> <p>Krupnik jęczmienny z lubczykiem wege 300ml</p> <p>Składniki: woda, kasza <u>jęczmienna</u>, wiejska, marchew, cebula, pietruszka, korzeń, <u>seler</u> korzeniowy, olej rzepakowy, przyprawy, lubczyk suszony</p> <p>Kluski śląskie 120g</p> <p>Składniki: ziemniaki, skrobia ziemniaczana, <u>jaja</u> kurze całe, sól biała</p> <p>Gulasz z soczewicy 100g</p> <p>Składniki: woda, soczewica czerwona, nasiona suche, marchew, cebula, olej rzepakowy, pietruszka, korzeń, ziemniaki, mąka <u>pszenna</u> uniwersalna, przyprawy</p> <p>Surówka z buraczków z cebulką i jabłkiem 80g</p> <p>Składniki: burak, jabłko, cebula, olej rzepakowy, przyprawy</p> <p>Woda z miętą 200ml</p> <p>Składniki: woda, mięta</p> <p>Banan 120 g</p>	<p>Obiad</p> <p>Krem z pieczonych warzyw korzeniowych na wywarze warzywnym 300ml</p> <p>Składniki: woda, ziemniaki, marchew, por, <u>seler</u> korzeniowy, pietruszka, korzeń, cebula, olej rzepakowy, śmietanka 30% (z <u>mleka</u>), mąka <u>pszenna</u> uniwersalna, przyprawy</p> <p>Grzanki 12g</p> <p>Składniki: bułka <u>pszenna</u> wrocławska (weka) (mąka <u>pszenna</u>, woda, o drożdże, cukier, sól), chleb mieszany (mąka <u>pszenna</u>, mąka <u>żytnia</u>, woda, drożdże, sól), olej rzepakowy, przyprawy</p> <p>Kotlet z soczewicy 80g</p> <p>Składniki: soczewica czerwona, nasiona suche, marchew, ziemniaki, cebula, bułka tarta (mąka <u>pszenna</u>, sól, drożdże), olej rzepakowy, przyprawy</p> <p>Ziemniaki 130g</p> <p>Składniki: ziemniaki</p> <p>Surówka z kiszzonej kapusty z natką pietruszki 80g</p> <p>Składniki: kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), marchew, cukier, olej rzepakowy, cebula, natka pietruszki</p> <p>Woda z cytryną 200ml</p> <p>Składniki: woda, cytryna</p> <p>Kisiel truskawkowy 150g</p> <p>Składniki: woda, truskawki, mrożone, kisiel w proszku, cukier</p>