

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

Jadłospis Cynamonowa_szkoła 26-30.10.2026 - **bezmleczna**

 26.10.2026 Poniedziałek	 27.10.2026 Wtorek	 28.10.2026 Środa	 29.10.2026 Czwartek	 30.10.2026 Piątek
<p>Obiad</p> <p>Zupa ogórkowa z ziemniakami 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>Makaron penne 160g</p> <p>Składniki: woda, makaron bezglutenowy z semoliny (semolina z pszenicy twardej)</p> <p>Sos meksykański z czerwoną fasolą i kukurydzą 160g</p> <p>Składniki: papryka czerwona, fasola czerwona, nasiona suche, passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), marchew, cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, mąka pszenna uniwersalna, przyprawy</p> <p>Woda z cytryną 200ml</p> <p>Składniki: woda, cytryna</p> <p>Gruszka 100 g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa pomidorowa z ryżem b/ml 300ml</p> <p>Składniki: woda, marchew, koncentrat pomidorowy, 30%, ryż biały, por, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, kurczak, tuszka, olej rzepakowy, przyprawy, kaczka, tuszka</p> <p>Udko pieczone z kurczaka 1 szt. 120g</p> <p>Składniki: mięso z ud kurczaka, ze skórą, olej rzepakowy, przyprawy</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 150g</p> <p>Składniki: ziemniaki, koperek</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej z ziarnami słonecznika i winogret 80g</p> <p>Składniki: kapusta pekińska, marchew, słonecznik, nasiona, olej rzepakowy, woda, cebula, koperek, natka pietruszki, musztarda (woda, ocet, gorczyca, cukier, sól, przyprawy), cukier, sok cytrynowy 100%, sól biała</p> <p>Woda z miętą 200ml</p> <p>Składniki: woda, mięta</p> <p>Śliwki 100 g</p>	<p>Obiad</p> <p>Barszcz biały z kielbaską i ziemniakami b/ml 300ml</p> <p>Składniki: woda, ziemniaki, zakwas na żurek (woda, mąka żytnia, czosnek, liście laurowe, ziarna ziela angielskiego), kielbasa śląska, cebula, marchew, kurczak, tuszka, olej rzepakowy, chrzan tarty (korzeń chrzanu, cukier, cytryna, woda, olej rzepakowy, sól), pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, kaczka, tuszka, przyprawy, mąka pszenna uniwersalna, czosnek</p> <p>Pampuchy drożdżowe b/ml, jaj 150g</p> <p>Składniki: mąka pszenna uniwersalna, woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże piekarskie, prasowane</p> <p>Polewa kokosowo - truskawkowa 80g</p> <p>Składniki: truskawki, mrożone, śmietanka kokosowa (ekstrakt z kokosa, woda), 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>Kompot wieloowocowy 200ml</p> <p>Składniki: woda, mieszanka kompotowa, mrożona (winogrono, jabłko, czerwona porzeczka, śliwki, czarna porzeczka, truskawka), jabłko, cukier</p> <p>Snacki popcornowe naturalne 35 g</p> <p>Składniki: grys kukurydziany, olej słonecznikowy, sól morska</p>	<p>Obiad</p> <p>Krem z dyni na wywarze warzywnym b/ml 300ml</p> <p>Składniki: woda, dynia, ziemniaki, marchew, por, olej rzepakowy, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, przyprawy, mąka pszenna uniwersalna</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>Kotlet mielony 80g</p> <p>Składniki: wieprzowina łopatką, woda, bułka pszenna wrocławska (weka) (mąka pszenna, woda, o drożdże, cukier, sól), olej rzepakowy, cebula, bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), jaja kurze całe</p> <p>Ziemniaki 150g</p> <p>Składniki: ziemniaki</p> <p>Mix sałat z dressingiem cytrusowym 80g</p> <p>Składniki: sałata lodowa, sałata, olej rzepakowy, sok ze świeżej cytryny, woda, 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>Chrupki kukurydziane bananowe 15 g</p> <p>Składniki: kasza kukurydziana, nierafinowany cukier trzcinowy, olej słonecznikowy, puree bananowe, sól morska, aromat naturalny, lecytyna słonecznikowa</p>	<p>Obiad</p> <p>Rosół z makaronem i natką pietruszki 300ml</p> <p>Składniki: woda, makaron bezglutenowy z semoliny (semolina z pszenicy twardej), kurczak, tuszka, marchew, por, cebula, kaczka, tuszka, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, olej rzepakowy, przyprawy, natka pietruszki</p> <p>Nuggetsy z morskczuka w panko 80g</p> <p>Składniki: nuggetsy z morskczuka w panko (filety z morskczuka, panierka panko (bułka tarta [mąka pszenna, woda, drożdże, sól, ekstrakty przypraw], olej słonecznikowy, woda, skrobia, mąka pszenna, sól)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 150g</p> <p>Składniki: ziemniaki, koperek</p> <p>Bukiet warzyw na parze (kalafior, mini marchewka) 80g</p> <p>Składniki: kalafior, mrożony, mini marchewki, olej rzepakowy</p> <p>Woda z pomarańczą 200ml</p> <p>Składniki: woda, pomarańcza</p> <p>Jabłko 100 g</p>

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

Jadłospis Cynamonowa_szkoła 26-30.10.2026 - bezglutenowa

 26.10.2026 Poniedziałek	 27.10.2026 Wtorek	 28.10.2026 Środa	 29.10.2026 Czwartek	 30.10.2026 Piątek
<p>Obiad</p> <p>Zupa ogórkowa z ziemniakami b/gl 300ml</p> <p>Składniki: woda, ziemniaki, ogórek kiszony (ogórki, woda, przyprawy: czosnek, koper, chrzan, sól), marchew, śmietana 18% (z <u>mleka</u>), pietruszka, korzeń, <u>seler</u> korzeniowy, olej rzepakowy, por, przyprawy</p> <p>Makaron b/gl 160g</p> <p>Składniki: woda, makaron kukurydziany</p> <p>Sos meksykański z czerwoną fasolą i kukurydzą b/gl 160g</p> <p>Składniki: papryka czerwona, passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), cebula, marchew, koncentrat pomidorowy, 30%, fasola czerwona, nasiona suche, olej rzepakowy, przyprawy</p> <p>Woda z cytryną 200ml</p> <p>Składniki: woda, cytryna</p> <p>Gruszka 100 g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa pomidorowa z ryżem 300ml</p> <p>Składniki: woda, marchew, koncentrat pomidorowy, 30%, ryż biały, śmietana 18% (z <u>mleka</u>), por, pietruszka, korzeń, <u>seler</u> korzeniowy, kurczak, tuszka, olej rzepakowy, przyprawy, kaczka, tuszka</p> <p>Udko pieczone z kurczaka 1 szt. 120g</p> <p>Składniki: mięso z ud kurczaka, ze skórą, olej rzepakowy, przyprawy</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 150g</p> <p>Składniki: ziemniaki, koperek</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej z ziarnami słonecznika i winegret 80g</p> <p>Składniki: kapusta pekińska, marchew, słonecznik, nasiona, olej rzepakowy, woda, cebula, koperek, natka pietruszki, musztarda (woda, ocet, <u>gorczyca</u>, cukier, sól, przyprawy), cukier, sok cytrynowy 100%, sól biała</p> <p>Woda z miętą 200ml</p> <p>Składniki: woda, mięta</p> <p>Śliwki 100 g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zalewajka z kielbaską wieprzową i ziemniakami b/gl 300ml</p> <p>Składniki: woda, ziemniaki, kielbasa śląska, śmietana 18% (z <u>mleka</u>), cebula, 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 - truskawkowa 80g</p> <p>Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (<u>mleko</u> pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 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>Kompot wieloowocowy 200ml</p> <p>Składniki: woda, mieszanka kompotowa, mrożona (winogrono, jabłko, czerwona porzeczka, śliwki, czarna porzeczka, truskawka), jabłko, cukier</p> <p>Snacki popcornowe naturalne 35 g</p> <p>Składniki: grys kukurydziany, olej słonecznikowy, sól morska</p>	<p>Obiad</p> <p>Krem z dyni na wywarze warzywnym b/gl 300ml</p> <p>Składniki: woda, dynia, ziemniaki, marchew, por, olej rzepakowy, pietruszka, korzeń, <u>seler</u> korzeniowy, śmietanka 30% (z <u>mleka</u>), 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>Kotlet mielony b/gl 80g</p> <p>Składniki: wieprzowina łopatką, woda, olej rzepakowy, cebula, mąka kukurydziana, skrobia ziemniaczana, marchew</p> <p>Mix sałat z dipem jogurtowo - ziołowym 80g</p> <p>Składniki: sałata lodowa, sałata, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (<u>mleko</u> pasteryzowane, żywe kultury bakterii), czosnek, przyprawy, koperek</p> <p>Ziemniaki 130g</p> <p>Składniki: ziemniaki</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml</p> <p>Składniki: woda, mieszanka kompotowa, mrożona (winogrono, jabłko, czerwona porzeczka, śliwki, czarna porzeczka, truskawka), jabłko, cukier</p> <p>Chrupki kukurydziane bananowe 15 g</p> <p>Składniki: kasza kukurydziana, nierafinowany cukier trzcinowy, olej słonecznikowy, puree bananowe, sól morska, aromat naturalny, lecytyna słonecznikowa</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, <u>seler</u> korzeniowy, olej rzepakowy, przyprawy, natka pietruszki</p> <p>Burger z morszczuka z papryką b/gl 80g</p> <p>Składniki: <u>morszczuk</u> (<u>ryba</u>), papryka czerwona, ziemniaki, olej rzepakowy, cebula, marchew, <u>jaja</u> kurze całe, por, pietruszka, korzeń, przyprawy</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 150g</p> <p>Składniki: ziemniaki, koperek</p> <p>Bukiet warzyw na parze (kalafior, mini marchewka) 80g</p> <p>Składniki: kalafior, mrożony, mini marchewki, olej rzepakowy</p> <p>Woda z pomarańczą 200ml</p> <p>Składniki: woda, pomarańcza</p> <p>Jabłko 100 g</p>

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

Jadłospis Cynamonowa_szkoła 26-30.10.2026 - **wegetariańska**

 26.10.2026 Poniedziałek	 27.10.2026 Wtorek	 28.10.2026 Środa	 29.10.2026 Czwartek	 30.10.2026 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 <u>mleka</u>), pietruszka, korzeń, <u>seler</u> korzeniowy, olej rzepakowy, por, mąka <u>pszenna</u> uniwersalna, przyprawy</p> <p>Makaron penne 140g</p> <p>Składniki: woda, makaron bezglutenowy z semoliny (semolina z <u>pszenicy</u> twardej)</p> <p>Sos meksykański z czerwoną fasolą i kukurydzą 140g</p> <p>Składniki: papryka czerwona, fasola czerwona, nasiona suche, passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), marchew, cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, mąka <u>pszenna</u> uniwersalna, przyprawy</p> <p>Woda z cytryną 200ml</p> <p>Składniki: woda, cytryna</p> <p>Gruszka 100 g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym 250ml</p> <p>Składniki: woda, marchew, koncentrat pomidorowy, 30%, ryż biały, olej rzepakowy, por, śmietana 18% (z <u>mleka</u>), pietruszka, korzeń, <u>seler</u> korzeniowy, przyprawy</p> <p>Ser smażony 60g</p> <p>Składniki: ser gouda tłusty (<u>mleko</u>, sól, kultury bakterii), bułka tarta (mąka <u>pszenna</u>, sól, drożdże), <u>jaja</u> kurze całe, olej rzepakowy</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 130g</p> <p>Składniki: ziemniaki, koperek</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej z ziarnami słonecznika i winegret 60g</p> <p>Składniki: kapusta pekińska, marchew, słonecznik, nasiona, olej rzepakowy, woda, cebula, koperek, natka pietruszki, musztarda (woda, ocet, <u>gorczyca</u>, cukier, sól, przyprawy), sól biała, cukier, sok cytrynowy 100%</p> <p>Woda z miętą 200ml</p> <p>Składniki: woda, mięta</p> <p>Śliwki 100 g</p>	<p>Obiad</p> <p>Barszcz biały z ziemniakami wege 250ml</p> <p>Składniki: woda, ziemniaki, zakwas na żurek (woda, mąka <u>żytnia</u>, czosnek, liście laurowe, ziarna ziela angielskiego), śmietana 18% (z <u>mleka</u>), cebula, marchew, olej rzepakowy, chrzan tarty (korzeń chrzanu, cukier, cytryna, woda, olej rzepakowy, sól), pietruszka, korzeń, <u>seler</u> korzeniowy, mąka <u>pszenna</u> uniwersalna, przyprawy, czosnek</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 - truskawkowa 60g</p> <p>Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (<u>mleko</u> pasteryzowane, żywe kultury bakterii), truskawki, mrożone, cukier</p> <p>Surówka z marchewki z sokiem z cytryny 30g</p> <p>Składniki: marchew, olej rzepakowy, sok cytrynowy 100%, 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>Snacki popcornowe naturalne 35 g</p> <p>Składniki: grys kukurydziany, olej słonecznikowy, sól morska</p>	<p>Obiad</p> <p>Krem z dyni na wywarze warzywnym 250ml</p> <p>Składniki: woda, dynia, ziemniaki, marchew, por, olej rzepakowy, pietruszka, korzeń, <u>seler</u> korzeniowy, śmietanka 30% (z <u>mleka</u>), mąka <u>pszenna</u> uniwersalna, przyprawy</p> <p>Grzanki pełnoziarniste 12ml</p> <p>Składniki: chleb <u>żytni</u> razowy (mąka <u>żytnia</u> razowa, woda, mąka <u>żytnia</u> pyłtowa, sól.), chleb razowy ze słonecznikiem (mąka <u>żytnia</u>, mąka <u>pszenna</u> pełnoziarnista, woda, nasiona słonecznika, drożdże, sól), chleb mieszany (mąka <u>pszenna</u>, mąka <u>żytnia</u>, woda, drożdże, sól), olej rzepakowy, przyprawy</p> <p>Kotlet sojowy w panierce 60g</p> <p>Składniki: kotlety <u>sojowe</u> (odtłuszczona mąka <u>sojowa</u> bez gmo 96 %, skrobia ziemniaczana.), woda, bułka tarta (mąka <u>pszenna</u>, sól, drożdże), olej rzepakowy, mąka <u>pszenna</u> uniwersalna, przyprawy</p> <p>Ziemniaki 130g</p> <p>Składniki: ziemniaki</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml</p> <p>Składniki: woda, mieszanka kompotowa, mrożona (winogrono, jabłko, czerwona porzeczka, śliwki, czarna porzeczka, truskawka), jabłko, cukier</p> <p>Chrupki kukurydziane bananowe 15 g</p> <p>Składniki: kasza kukurydziana, nierafinowany cukier trzcinowy, olej słonecznikowy, puree bananowe, sól morska, aromat naturalny, lecytyna słonecznikowa</p> <p>Mix sałat z dipem jogurtowo - ziołowym 60g</p> <p>Składniki: sałata lodowa, sałata, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (<u>mleko</u> pasteryzowane, żywe kultury bakterii), czosnek, przyprawy, koperek</p>	<p>Obiad</p> <p>Bulion warzywny z makaronem 250ml</p> <p>Składniki: woda, makaron bezglutenowy z semoliny (semolina z <u>pszenicy</u> twardej), marchew, por, pietruszka, korzeń, <u>seler</u> korzeniowy, cebula, olej rzepakowy, przyprawy, natka pietruszki</p> <p>Jajko sadzone 50g</p> <p>Składniki: <u>jaja</u> kurze całe, olej rzepakowy</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 130g</p> <p>Składniki: ziemniaki, koperek</p> <p>Bukiet warzyw na parze (kalafior, mini marchewka) 60g</p> <p>Składniki: kalafior, mrożony, mini marchewki, olej rzepakowy</p> <p>Woda z pomarańczą 200ml</p> <p>Składniki: woda, pomarańcza</p> <p>Jabłko 100 g</p>