

Jadłospis Cynamonowa_szkoła dieta podstawowa – Październik 2026

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez podkreślenie.

	📅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 150g</p> <p>Składniki: mięso z piersi indyka, bez skóry, dynia, woda, ziemniaki, marchew, śmietanka 30% (z <u>mleka</u>), pietruszka, korzeń, cebula, olej rzepakowy, mąka <u>pszenna</u> uniwersalna, przyprawy (z <u>gorczyca</u>), sok cytrynowy 100%</p> <p>Ryż paraboliczny 150g</p> <p>Składniki: woda, ryż biały</p> <p>Salata z winogret 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 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, kurczak, tuszka, olej rzepakowy, <u>seler</u> korzeniowy, pietruszka, korzeń, kaczka, tuszka, 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>

Jadłospis Cynamonowa_szkoła dieta podstawowa – Październik 2026

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

📅05.10.2026 Poniedziałek	📅06.10.2026 Wtorek	📅07.10.2026 Środa	📅08.10.2026 Czwartek	📅09.10.2026 Piątek
<p>Obiad</p> <p>Zupa cukiniowa z ziemniakami na wywarze warzywnym 300ml</p> <p>Składniki: woda, cukinia, ziemniaki, marchew, <u>seler</u> korzeniowy, por, pietruszka, korzeń, olej rzepakowy, mąka <u>pszenna</u> uniwersalna, przyprawy</p> <p>Gulasz wieprzowy z pieczarkami 150g</p> <p>Składniki: wieprzowina łopatką, woda, pieczarki świeże, ziemniaki, marchew, olej rzepakowy, pietruszka, korzeń, cebula, przyprawy, mąka <u>pszenna</u> uniwersalna</p> <p>Kasza jęczmienna 150g</p> <p>Składniki: woda, kasza <u>jęczmienna</u>, perłowa</p> <p>Ogórek kiszony słupki 80g</p> <p>Składniki: ogórek kiszony (ogórki, woda, przyprawy: czosnek, koper, chrzan, sól)</p> <p>Woda z cytryną 200ml</p> <p>Składniki: woda, cytryna</p> <p>Jabłko 100 g</p>	<p>Obiad</p> <p>Rosół z zacierką jajeczną 300ml</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>Pałki pieczone z kurczaka 1 szt. 120g</p> <p>Składniki: podudzie z kurczaka ze skórą, olej rzepakowy, przyprawy</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 150g</p> <p>Składniki: ziemniaki, koperek</p> <p>Salata lodowa z dipem czosnkowym 80g</p> <p>Składniki: salata lodowa, śmietana 18% (z <u>mleka</u>), czosnek, sól biała, pieprz</p> <p>Woda z pomarańczą 200ml</p> <p>Składniki: woda, pomarańcza</p> <p>Chlebek bananowy własnego wypieku 50g</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>Obiad</p> <p>Zupa grochowa z ziemniakami na wywarze warzywnym 300ml</p> <p>Składniki: woda, ziemniaki, groch, nasiona suche, marchew, cebula, olej rzepakowy, pietruszka, korzeń, <u>seler</u> korzeniowy, przyprawy</p> <p>Makaron z serem 220g</p> <p>Składniki: ser twarogowy półtłusty (z <u>mleka</u>), makaron bezjajeczny z semoliny (semolina z <u>pszenicy</u> twardej)</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 sezamem 80g</p> <p>Składniki: marchew, olej rzepakowy, cukier, <u>sezam</u>, nasiona, sok ze świeżej cytryny, 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 morską</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa dyniowa z kaszką kukurydzianą 300ml</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>Stripsy z mintaja 80g</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>Ziemniaki z koperkiem 150g</p> <p>Składniki: ziemniaki, koperek</p> <p>Fasolka szparagowa z bułką tartą 80g</p> <p>Składniki: fasolka szparagowa, mrożona, bułka tarta (mąka <u>pszenna</u>, sól, drożdże), olej rzepakowy</p> <p>Kompot jabłkowy 200g</p> <p>Składniki: woda, jabłko</p> <p>Gruszka 100 g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml</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, mąka <u>pszenna</u> uniwersalna</p> <p>Kopytka ruskie z cebulką 220g</p> <p>Składniki: ziemniaki, ser twarogowy półtłusty (z <u>mleka</u>), mąka <u>pszenna</u> uniwersalna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, przyprawy</p> <p>Surówka z marchewki, selera i pora ze śmietaną 80g</p> <p>Składniki: marchew, por, <u>seler</u> korzeniowy, śmietana 12% (z <u>mleka</u>), cukier, sól biała</p> <p>Woda z cytryną 200ml</p> <p>Składniki: woda, cytryna</p> <p>Śliwki 100 g</p>

Jadłospis Cynamonowa_szkoła dieta podstawowa – Październik 2026

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

 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 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, mąka <u>pszenna</u> uniwersalna</p> <p>Klopsik wieprzowy 80g</p> <p>Składniki: wieprzowina łopatka, bułka <u>pszenna</u> wrocławska (weka) (mąka <u>pszenna</u>, woda, o drożdże, cukier, sól), olej rzepakowy, woda, cebula, kasza manna (<u>pszenica</u>), <u>jaja</u> kurze całe</p> <p>Sos koperkowy 80g</p> <p>Składniki: woda, pietruszka, korzeń, ziemniaki, mąka <u>pszenna</u> uniwersalna, śmietanka 30% (z <u>mleka</u>), ser topiony, edamski (z <u>mleka</u>), 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 pełnoziarniste własnego wypieku 24g</p> <p>Składniki: mąka <u>pszenna</u> uniwersalna, masło ekstra (z <u>mleka</u>), cukier, żółtko <u>jaja</u> kurzego, śmietana 18% (z <u>mleka</u>), otręby <u>pszenne</u></p>	<p>Obiad</p> <p>Rosół z makaronem 300ml</p> <p>Składniki: woda, makaron bezjajeczny z semoliny (semolina z <u>pszenicy</u> twardej), kurczak, tuszka, marchew, por, cebula, kaczka, tuszka, pietruszka, korzeń, <u>seler</u> 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 <u>pszenna</u>, sól, drożdże), olej rzepakowy, <u>jaja</u> kurze całe, mąka <u>pszenna</u> 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 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 kiszonej kapusty z ziemniakami 300ml</p> <p>Składniki: woda, ziemniaki, kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), marchew, olej rzepakowy, cebula, pietruszka, korzeń, <u>seler</u> korzeniowy, kurczak, tuszka, por, przyprawy, kaczka, tuszka, mąka <u>pszenna</u> 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 <u>pszenna</u>, woda, cukier, <u>jaja</u> kurze, olej roślinny, drożdże, sól</p>	<p>Obiad</p> <p>Krem porowo - jarzynowy na wywarze warzywnym 300ml</p> <p>Składniki: woda, por, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, <u>seler</u> korzeniowy, śmietanka 30% (z <u>mleka</u>), olej rzepakowy, 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>Morszczuk pieczony 80g</p> <p>Składniki: <u>morszczuk</u> (ryba), bułka tarta (mąka <u>pszenna</u>, sól, drożdże), mąka <u>pszenna</u> uniwersalna, olej rzepakowy, <u>jaja</u> 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 <u>mleka</u>), 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 300ml</p> <p>Składniki: woda, burak, ziemniaki, kapusta biała, marchew, fasola biała, nasiona suche, cebula, śmietana 18% (z <u>mleka</u>), pietruszka, korzeń, <u>seler</u> korzeniowy, olej rzepakowy, mąka <u>pszenna</u> uniwersalna, przyprawy</p> <p>Naleśniki z serem 2 szt. 220g</p> <p>Składniki: <u>mleko</u> krowie, 2% tłuszczu, mąka <u>pszenna</u> uniwersalna, ser twarogowy półtłusty (z <u>mleka</u>), woda, <u>jaja</u> kurze całe, cukier, olej rzepakowy, budyń 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 80g</p> <p>Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (<u>mleko</u> 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>

Jadłospis Cynamonowa_szkoła dieta podstawowa – Październik 2026

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez podkreślenie.

 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 bezjajeczny 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 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), kielki 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 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 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 pszena.)</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa pomidorowa z zacierką 300ml</p> <p>Składniki: woda, marchew, zacierka <u>jajeczna</u> (mąka <u>pszenna</u>, <u>jaja</u>, kurkuma), koncentrat pomidorowy, 30%, śmietana 18% (z <u>mleka</u>), cebula, por, olej rzepakowy, <u>seler</u> korzeniowy, pietruszka, korzeń, kurczak, tuszka, 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 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 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 topatka, 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 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>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 dieta podstawowa – Październik 2026

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez podkreślenie.

 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 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, mąka <u>pszenna</u> uniwersalna</p> <p>Makaron penne 160g</p> <p>Składniki: woda, makaron bezglutenowy z semoliny (semolina z <u>pszenicy</u> 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 <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 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>Barszcz biały z kielbaską i ziemniakami 300ml</p> <p>Składniki: woda, ziemniaki, zakwas na żurek (woda, mąka <u>żytnia</u>, czosnek, liście laurowe, ziarna ziela angielskiego), kielbasa śląska, śmietana 18% (z <u>mleka</u>), cebula, marchew, kurczak, tuszka, olej rzepakowy, chrzan tarty (korzeń chrzanu, cukier, cytryna, woda, olej rzepakowy, sól), <u>seler</u> korzeniowy, pietruszka, korzeń, kaczka, tuszka, przyprawy, mąka <u>pszenna</u> uniwersalna, 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 80g</p> <p>Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (<u>mleko</u> pasteryzowane, żywe kultury bakterii), truskawki, mrożone, cukier</p> <p>Surówka z marchewki z soki 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 morsa</p>	<p>Obiad</p> <p>Krem z dyni na wywarze warzywnym 300ml</p> <p>Składniki: woda, dynia, ziemniaki, marchew, por, olej rzepakowy, pietruszka, korzeń, <u>seler</u> korzeniowy, śmietanka 30% (z <u>mleka</u>), przyprawy, mąka <u>pszenna</u> uniwersalna</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 mielony 80g</p> <p>Składniki: wieprzowina łopatką, woda, bułka <u>pszenna</u> wrocławska (weka) (mąka <u>pszenna</u>, woda, o drożdże, cukier, sól), olej rzepakowy, cebula, bułka tarta (mąka <u>pszenna</u>, sól, drożdże), <u>jaja</u> kurze całe</p> <p>Ziemniaki 150g</p> <p>Składniki: ziemniaki</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>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 morsa, 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 <u>pszenicy</u> twardej), kurczak, tuszka, marchew, por, cebula, kaczka, tuszka, pietruszka, korzeń, <u>seler</u> korzeniowy, olej rzepakowy, przyprawy, natka pietruszki</p> <p>Nuggetsy z morskczuka w panko 80g</p> <p>Składniki: nuggetsy z <u>morskczuka</u> w panko (filety z <u>morskczuka</u>, panierka panko (bułka tarta [mąka <u>pszenna</u>, woda, drożdże, sól, ekstrakty przypraw], olej słonecznikowy, woda, skrobia, mąka <u>pszenna</u>, 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>