

Jadłospis kl. 0

Posiłek	Poniedziałek, 07.09.2026 (ok. 1010kcal)	Wtorek, 08.09.2026 (ok. 970kcal)	Środa, 09.09.2026 (ok. 990kcal)	Czwartek, 10.09.2026 (ok. 1000)	Piątek, 11.09.2026 (ok. 980 kcal)
Śniadanie	~310kcal Owsianka na mleku 2%(200ml), maliny i borówki (50g), chleb razowy (40g) z masłem (5g), twarogiem (30g), pomidor i ogórek (50g), herbata owocowa (200ml) <i>1. Zboża zawierające gluten, 3. Jaja i produkty pochodne, 5. Orzeszki ziemne (orzeszki arachidowe) i produkty pochodne, 7. Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 8. Orzechy</i>	~290kcal Chleb orkiszowy (45g) z masłem (5g), domowa pasta jajeczna ze szczypiorkiem (50g), słupki papryki i ogórka (50g), herbata z cytryną (200ml) <i>1. Zboża zawierające gluten, 3. Jaja i produkty pochodne, 5. Orzeszki ziemne (orzeszki arachidowe) i produkty pochodne, 7. Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 8. Orzechy</i>	~320kcal Müsli z napojem migdałowym (200ml), bułka domowa drożdżowa z miodem (50g), herbata miętowa (200ml) <i>1. Zboża zawierające gluten, 3. Jaja i produkty pochodne, 5. Orzeszki ziemne (orzeszki arachidowe) i produkty pochodne, 6. Soja i produkty pochodne, 8. Orzechy</i>	~300kcal Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem (60g), bułka grahamka (50g) z masłem (5g), słupki marchewki (50g), herbata rumiankowa (200ml) <i>1. Zboża zawierające gluten, 3. Jaja i produkty pochodne, 7. Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 10. Gorczyca i produkty pochodne</i>	~280kcal Chleb z siemieniem lnianym (45g) z masłem (5g) i domowym pasztetem warzywnym (40g), herbata czarna z łyżeczką miodu(200ml) <i>1. Zboża zawierające gluten, 3. Jaja i produkty pochodne, 7. Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</i>
Obiad	~520kcal Zupa buraczkowa na wywarze warzywno-drobiowym (300ml), Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese (ze świeżego mięsa mielonego z indyka) i ser tarty (250g), banan (80g), woda do picia (200ml) <i>1. Zboża zawierające gluten, 3. Jaja i produkty pochodne, 5. Orzeszki ziemne (orzeszki arachidowe) i produkty pochodne, 8. Orzechy, 9. Seler i produkty pochodne</i>	~510kcal Zupa szczawiowa na wywarze warzywnym z jajkiem (300ml), pieczona pierś w ziołach (80g), ziemniaki z koperkiem (130g), mix sałat z orzechami włoskimi i oliwą (80g), jabłko (80g), woda do picia (200ml) <i>3. Jaja i produkty pochodne, 5. Orzeszki ziemne (orzeszki arachidowe) i produkty pochodne, 7. Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 8. Orzechy, 9. Seler i produkty pochodne, 12. Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO2</i>	~450kcal Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym (300ml), kasza kuskus z warzywami (marchew, seler, pietruszka, papryka, groszek zielony i czerwoną soczewicą) (220g) fasolka szparagowa (80g), woda do picia(200ml) <i>1. Zboża zawierające gluten, 9. Seler i produkty pochodne, 6. Soja i produkty pochodne</i>	~ 300kcal Zupa makaronowa warzywno-drobiowym (300ml), pieczony pulpet ze świeżego mięsa mielonego drobiowego w sosie koperkowym (110g), ziemniaki (130g), surówka z białej kapusty z marchwią, papryką, koperkiem z oliwą z oliwek (80g), woda do picia (200ml) <i>1. Zboża zawierające gluten, 3. Jaja i produkty pochodne, 7. Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 9. Seler i produkty pochodne</i>	~280kcal Zupa żurek na wywarze warzywnym (300ml), Morszczuk pieczony (80g), ziemniaki 150g, surówka z selera z jogurtem naturalnym (80g), gruszka (80g), woda do picia (200ml) <i>1. Zboża zawierające gluten, 3. Jaja i produkty pochodne, 4. Ryby i produkty pochodne, 7. Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 9. Seler i produkty pochodne</i>
Podwieczorek	~180kcal Chleb wiejski (40g) z masłem (5g), pieczonym schabem (własnej roboty) (30g) i z pomidorem (40g) <i>1. Zboża zawierające gluten, 3. Jaja i produkty pochodne, 5. Orzeszki ziemne (orzeszki arachidowe) i produkty pochodne, 7. Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 8. Orzechy</i>	~170kcal Chleb wiejski (40g) z humusem (30g) i słupki papryki do chrupania (50g) <i>1. Zboża zawierające gluten, 3. Jaja i produkty pochodne, 6. Soja i produkty pochodne, 7. Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</i>	~210 Jogurt naturalny (150g) z owocami suszonymi (morele, śliwki suszone)(20g) i orzechami (10g) <i>5. Orzeszki ziemne (orzeszki arachidowe) i produkty pochodne, 6. Soja i produkty pochodne, 7. Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 9. Seler i produkty pochodne</i>	~190kcal Pasta z pieczonego łososia z koperkiem (40g), chleb graham (40g) z masłem (5g), ogórkiem kiszonym (40g) <i>1. Zboża zawierające gluten, 3. Jaja i produkty pochodne, 7. Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</i>	~180g Cheb oliwski(40g)z masłem (5g)i pastą twarogową ze świeżymi ziołami (40g) <i>1. Zboża zawierające gluten, 3. Jaja i produkty pochodne, 7. Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</i>

Przyprawy użyte do przygotowania potraw: sól o niskiej zawartości sodu, pieprz czarny, papryka czerwona słodka, czosnek, majeranek, oregano, tymianek, bazylija, zioła prowansalskie.
Jadłospis może ulec zmianie