

Jadłospis - dieta Podstawowa

Poniedziałek

26.10.2026

Śniadanie	Chleb orkiszowy z masłem, polędwica z indyka, ser żółty, brokuły, papryka czerwona (gluten, mleko). Herbata z cytryną.
Obiad	Zupa z czerwonej soczewicy z pomidorami, ziemniakami i wkładką z kiełbasy i boczku (seler). Pierogi leniwe z dynią i otrębami (mleko, jaja, gluten), surówka z marchwi, jabłka i ananasa z jogurtem naturalnym (mleko). Woda. Kompot wieloowocowy.
Podwieczorek	Napój mleczny z bananami, truskawkami, jagodami i nasionami chia (mleko). Wafle ryżowe.

Wtorek

27.10.2026

Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi (mleko). Graham z pastą warzywną, roszponką i rzodkiewką (gluten, mleko).
Obiad	Rosół z zacierką (seler, gluten, jaja). Kotlet drobiowy z cukinią (gluten, mleko), ziemniaki, sałata lodowa z jogurtem naturalnym i śmietaną (mleko). Woda z melisą. Kompot wieloowocowy.
Podwieczorek	Mus z jabłek, dyni, marchewki i mango z kleksem jogurtu naturalnego (mleko). Chrupki kukurydziane.

Środa

28.10.2026

Śniadanie	Bułka z masłem, pasztetem mięsnym z pomidorami, ogórek kiszony, papryka czerwona (gluten, mleko, seler). Herbata pokrzywowo-wiśniowa.
Obiad	Krem z białych warzyw z groszkiem ptysiovym (seler, mleko, gluten). Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym (jaja, seler, gluten, mleko), fasolka szparagowa. Woda. Kompot wieloowocowy.
Podwieczorek	Jogurt naturalny z truskawkami i malinami (mleko), prażone płatki owsiane (gluten). Wafle zbożowe (gluten).

Czwartek

29.10.2026

Śniadanie	Jaglanka na mleku (mleko, gluten), jabłko duszone z dynią i cynamonem. Graham z masłem (gluten, mleko). Marchewka słupki. Herbata owocowa.
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem (seler, mleko). Burger rybny z warzywami (ryby, jaja, seler, gluten), ziemniaki, buraczki. Woda z cytryną. Kompot wieloowocowy.
Podwieczorek	Babka drożdżowa z serem białym (gluten, jaja, mleko). Herbata rumiankowa. 1/2 banana.

Piątek

30.10.2026

Śniadanie	Chleb orkiszowy z masłem i szynką (gluten, mleko), jajecznica (jaja, mleko), pomidorki koktajlowe, kalarepka. Kawa zbożowa (mleko, gluten).
Obiad	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (seler, mleko). Gulasz warzywny z papryki, kolorowej, cukinii, włoszczyzny i pomidorów z ciecierzycą (seler), ryż na sypko. Woda. Kompot wieloowocowy.
Podwieczorek	Serek biały waniliowy (mleko), pieczywo zbożowe (gluten), mandarynki. Herbata owocowa.

W nawiasach alergenów.
Zastrzega się możliwość zmian w jadłospisie.