

Jadłospis - dieta Podstawowa

Poniedziałek

01.09.2025

Śniadanie	Chleb orkiszowy z masłem, szynką wieprzową, ogórkiem zielonym i papryką czerwoną (gluten, mleko). Kawa zbożowa (mleko, gluten). Woda z miętą.
Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami (seler, mleko). Naleśniki z serem, z dżemem (mleko, jaja, gluten). Kompot wieloowocowy.
Podwieczorek	Graham z pastą warzywną i ogórkiem kiszonym (gluten). Herbata z cytryną.

Wtorek

02.09.2025

Śniadanie	Wek z masłem, serem żółtym i pomidorkami koktajlowymi (gluten, mleko). Herbata owocowa. Herbata z imbirem.
Obiad	Rosół z makaronem (seler, gluten, jaja). Kotlet drobiowy z pieczarkami (jaja, gluten), ziemniaki, mizeria (mleko). Kompot wieloowocowy.
Podwieczorek	Koktajl czekoladowo-owocowy na kefirze (mleko). Wafle ryżowe.

Środa

03.09.2025

Śniadanie	Graham z serkiem białym waniliowym z brzoskwiniami (gluten, mleko). Herbata malinowa. Woda z melisą.
Obiad	Krem brokułowy z grzankami (seler, mleko, gluten). Indyk duszony z dynią i papryką (gluten), ryż na sypko, fasolka szparagowa. Kompot wieloowocowy.
Podwieczorek	Graham z masłem, szynką drobiową i ogórkiem zielonym (gluten, mleko). Kawa zbożowa (mleko, gluten).

Czwartek

04.09.2025

Śniadanie	Owsianka z jabłkami, rodzynkami i cynamonem (mleko, gluten). 1/2 bułki z pastą twarogowo-jajeczną z sezamem, szczypiorkiem i rzodkiewką (gluten, jaja, mleko, sezam). Herbata zielona.
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem (seler, mleko). Filet z mintaja w panierce (ryby, jaja, gluten), ziemniaki, buraczki. Kompot wieloowocowy.
Podwieczorek	Chlebek bananowy - wypiek własny (gluten, mleko, jaja). Herbata owocowa.

Piątek

05.09.2025

Śniadanie	Bułka kajzerka z pasztetem i ogórkiem kiszonym (gluten). Herbata z cytryną. Woda z pomarańczą.
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami (seler, mleko). Makaron z sosem bolońskim z czerwoną soczewicą i serem żółtym (gluten, jaja, mleko), surówka z kapusty kiszonej z marchwią, jabłkiem i pestkami słonecznika. Kompot wieloowocowy.
Podwieczorek	Jogurt naturalny z nasionami chia i musem truskawkowym (mleko).

W nawiasach alergen.

Zastrzega się możliwość zmian w jadłospisie.

Woda dostępna dla dzieci na bieżąco.

Herbaty słodzone miodem z dodatkiem imbiru, cynamonu i goździków.