

Jadłospis - dieta Podstawowa

Poniedziałek

21.09.2026

Śniadanie	Chleb orkiszowy z masłem, szynka, pomidorki koktajlowe, ogórek kiszony, papryka żółta (gluten, mleko). Herbata owocowa.
Obiad	Zupa soczewicowa z ziemniakami i pomidorami (seler). Pierogi leniwe z otrębami (mleko, jaja, gluten), surówka z marchwi i jabłka z ananasem i jogurtem naturalnym (mleko). Woda. Kompot wieloowocowy.
Podwieczorek	Budyń śmietankowy (mleko) z owocami sezonowymi.

Wtorek

22.09.2026

Śniadanie	Ryż na mleku z sosem truskawkowo-malinowym (mleko). Graham z masłem (gluten, mleko). Herbata pokrzywowo-wiśniowa. Kalarepka, papryka czerwona.
Obiad	Rosół z makaronem (seler, gluten, jaja). Kotlet drobiowy w płatkach kukurydzianych (jaja, gluten), ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej z marchewką, ogórkiem zielonym i kukurydzą z jogurtem naturalnym (mleko). Woda z cytryną. Kompot wieloowocowy.
Podwieczorek	Bułka maślana z masłem (gluten, mleko). Sok marchwiowy. 1/2 banana.

Środa

23.09.2026

Śniadanie	Graham z masłem, serek biały, 1/2 jaja, polędwica z indyka, pomidorki koktajlowe, groszek zielony (gluten, mleko, jaja). Herbata z pomarańczą.
Obiad	Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami (seler, mleko). Gulasz wieprzowy (gluten), kasza jęczmienna (gluten), ogórek kiszony. Kompot wieloowocowy.
Podwieczorek	Muffinki marchewkowe (gluten, mleko, jaja). Kakao (mleko). Jabłko.

Czwartek

24.09.2026

Śniadanie	Bułka z pasztetem mięsnym z pomidorami (gluten, mleko), papryka czerwona, ogórek zielony. Kawa zbożowa (mleko, gluten).
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem na wywarze jarzynowym (seler, mleko). Roladki z morszczuka ze szpinakiem i serem mozzarella (ryby, jaja, mleko, gluten), ziemniaki, sałata lodowa z sosem vinegret (gorczyca). Woda z miętą. Kompot wieloowocowy.
Podwieczorek	Koktajl truskawkowo-bananowo-jagodowy na maślanie z nasionami chia (mleko). Chleb żytni z masłem (gluten, mleko).

Piątek

25.09.2026

Śniadanie	Chleb orkiszowy z masłem, serem żółtym, pomidorem i roszponką (gluten, mleko), jajecznica (jaja, mleko). Herbata z cytryną.
Obiad	Krem z białych warzyw z grzankami na wywarze jarzynowym (seler, mleko, gluten). Makaron pełnoziarnisty z sosem bolońskim i serem mozzarella (gluten, mleko), surówka z kapusty kiszonej z marchwią, jabłkiem i pestkami słonecznika. Woda. Kompot wieloowocowy.
Podwieczorek	Bułka pszenna z pastą warzywną i rzodkiewką (gluten). Kawa zbożowa (mleko, gluten).

W nawiasach alergen.
Zastrzega się możliwość zmian w jadłospisie.