

Jadłospis - dieta Podstawowa

Poniedziałek

12.10.2026

Śniadanie	Graham z masłem (gluten, mleko), parówki z cielęciną, ogórek kiszony, pomidorki koktajlowe. Kawa zbożowa (mleko, gluten).
Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami i wkładką z kiełbasy (seler). Naleśniki z serem, naleśniki z jabłkami (mleko, gluten, jaja). Woda. Kompot wieloowocowy.
Podwieczorek	Bułka z pastą warzywną, rzodkiewką i roszponką (gluten). Herbata owocowa.

Wtorek

13.10.2026

Śniadanie	Kasza manna na mleku z sosem śliwkowo-kakaowym z daktylami (mleko, gluten). Graham z masłem (gluten, mleko). Herbata zielona. Marchewka słupki.
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem na wywarze jarzynowym (seler, mleko). Kotlet schabowy (jaja, gluten), ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem zielonym, papryką, marchewką, czerwoną cebulą i jogurtem naturalnym (mleko). Woda z miętą. Kompot wieloowocowy.
Podwieczorek	Ser biały (mleko), papryka czerwona, brokuły, ciecierzycy. Pieczywo zbożowe (gluten).

Środa

14.10.2026

Śniadanie	Chleb orkiszowy z masłem i polędwicą z indyka (gluten, mleko), jajecznica (jaja, mleko), pomidorki koktajlowe, roszponka. Herbata z cytryną.
Obiad	Rosół z zacierką (seler, gluten, jaja). Indyk duszony z dynią i papryką, ryż na sypko, fasolka szparagowa. Woda. Kompot wieloowocowy.
Podwieczorek	Muffinki dyniowe na jogurcie z gorzką czekoladą (gluten, jaja, mleko). Mleko . Jabłko.

Czwartek

15.10.2026

Śniadanie	Bułka kukurydziana z masłem, ser żółty, groszek zielony, papryka czerwona (gluten, mleko). Herbata owocowa.
Obiad	Krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym (seler, mleko, gluten, jaja). Rolada z morszczuka ze szpinakiem i serem (ryby, jaja, gluten, mleko), ziemniaki, surówka z kapusty kiszonej, marchwi i jabłka. Woda z pomarańczą. Kompot wieloowocowy.
Podwieczorek	Koktajl truskawkowo-bananowo-jagodowy na maśle (mleko). Chrupki kukurydziane.

Piątek

16.10.2026

Śniadanie	Serek biały waniliowy z brzoskwiniami (mleko), rogal z masłem (gluten, mleko). Kalarepka. Herbata rumiankowo-brzoskwiniowa.
Obiad	Zupa z białej fasolki na wywarze jarzynowym z ziemniakami (seler). Makaron z szynką w sosie śmietanowo-serowym (gluten, jaja, mleko), brokuły, marchewka mini. Woda. Kompot wieloowocowy.
Podwieczorek	Banan, jabłko, winogrona, żurawina. Ciasteczko zbożowe bez cukru (gluten).

W nawiasach alergeny.
Zastrzega się możliwość zmian w jadłospisie.