

Jadłospis - dieta Podstawowa

Poniedziałek

28.09.2026

Śniadanie	Chleb orkiszowy z masłem (gluten, mleko), kielbaski z szynki, pomidorki koktajlowe, zielony groszek. Kawa zbożowa (mleko, gluten).
Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami (seler, mleko). Makaron z serem i sosem truskawkowo-malinowym (gluten, mleko). Woda. Kompot wieloowocowy.
Podwieczorek	Chleb wiejski ze smalczykiem z fasoli i jabłka, ogórek kiszony (gluten). Herbata z cytryną.

Wtorek

29.09.2026

Śniadanie	Graham z pastą twarogowo-jajeczną (gluten, mleko, jaja), wek z masłem, polędwicą z indyka (gluten, mleko), rzodkiewka, papryka żółta. Herbata rumiankowo-brzoskwiniowa.
Obiad	Rosół z kaszą manną (seler, gluten). Pieczeń rzymska ze szpinakiem (jaja, gluten), ziemniaki, mizeria (mleko). Woda z melisą. Kompot wieloowocowy.
Podwieczorek	Mus z jabłek, dyni, marchewki i brzoskwiń. 1/4 rogalą z masłem (gluten, mleko). Jogurt naturalny (mleko).

Środa

30.09.2026

Śniadanie	Serek biały waniliowy z gorzką czekoladą i bananami (mleko). Graham z masłem (gluten, mleko). Herbata owocowa.
Obiad	Krem dyniowo-marchewkowy z groszkiem ptysiowym i pestkami dyni (seler, mleko, gluten). Risotto drobiowe z pieczarkami (gluten, mleko), fasolka szparagowa. Woda. Kompot wieloowocowy.
Podwieczorek	Talerz warzyw: kalarepa, papryka czerwona, brokuły, gotowana fasola Jaś. Bułka pszenna z masłem, ser mozzarella (gluten, mleko).

Czwartek

01.10.2026

Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami owsianymi, płatkami jaglanymi i rodzynkami (mleko, gluten). Rogal z pastą orzechowo-daktylową (gluten, orzechy, mleko). Herbata zielona. 1/2 jabłka.
Obiad	Zupa jarzynowa z makaronem (seler, mleko, gluten). Filet z miruny smażony w sezamie (ryby, jaja, gluten, sezam), ziemniaki, buraczki. Woda z cytryną. Kompot wieloowocowy.
Podwieczorek	Kisiel marchwiowo-owocowy, borówki amerykańskie. Pieczywo zbożowe (gluten).

Piątek

02.10.2026

Śniadanie	Chleb orkiszowy z masłem, szynka, ser żółty, 1/2 jajka, brokuły, pomidorki koktajlowe (gluten, mleko, jaja). Herbata pokrzywowo-wiśniowa.
Obiad	Zupa koperkowa z ryżem (seler, mleko). Kotlet z ciecierzycy z warzywami (gluten), sos pomidorowy z ogórkiem kiszonym, kasza bulgur (gluten), surówka z kapusty białej z marchwią i jabłkiem. Woda. Kompot wieloowocowy.
Podwieczorek	Jogurt naturalny z mango, brzoskwiniami i nasionami chia (mleko). Wafle ryżowe.

W nawiasach alergenry.
Zastrzega się możliwość zmian w jadłospisie.