

Jadłospis - dieta Podstawowa

Poniedziałek

19.10.2026

Śniadanie	Chleb orkiszowy z masłem (gluten, mleko), polędwica z indyka, serek wiejski (mleko), ogórek zielony, papryka czerwona. Herbata z cytryną.
Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami (seler, mleko). Kluski na parze z otrębami w sosie jogurtowo-truskawkowym (mleko, gluten, jaja). Woda. Kompot wieloowocowy.
Podwieczorek	Graham z masłem, serem żółtym (gluten, mleko), groszek zielony, kukurydza, marchewka słupek. Herbata owocowa.

Wtorek

20.10.2026

Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi (mleko). Rogal z masłem i miodem (gluten, mleko). Kalarepka, część jabłka.
Obiad	Zupa koperkowa z ryżem na wywarze jarzynowym (seler, mleko). Zraziki drobiowe w sosie warzywnym (jaja, gluten, seler, mleko), kasza bulgur (gluten), ogórek kiszony. Woda z miętą. Kompot wieloowocowy.
Podwieczorek	Budyń śmietankowy z sosem jagodowym (mleko).

Środa

21.10.2026

Śniadanie	Bułka z masłem (gluten, mleko), szynka wieprzowa, pasztet z cukinii (jaja, gluten), rzodkiewka. Herbata pokrzywowo-wiśniowa.
Obiad	Krupnik z kaszy jaglanej z ziemniakami (seler, gluten, mleko). Makaron z mięsem w sosie pomidorowym z soczewicą i dynią (gluten, seler), ser mozzarella (mleko), surówka z kapusty kiszonej z marchwią, jabłkiem i pestkami słonecznika. Woda. Kompot wieloowocowy.
Podwieczorek	Jogurt naturalny z mango i brzoskwiniami (mleko), 1/2 banana, graham z masłem (gluten, mleko).

Czwartek

22.10.2026

Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami owsianymi, płatkami jaglanymi, morelami i żurawiną (mleko, gluten, siarczany). Chleb żytni z pastą twarogowo-jajeczną ze szczypiorkiem (gluten, mleko, jaja). Kalarepa, marchewka.
Obiad	Krem brokułowy z grzankami na wywarze jarzynowym (seler, mleko, gluten). Filet z miruny panierowany (ryby, jaja, gluten), ziemniaki, sałatka z białej kapusty z marchewką, kukurydzą i jogurtem naturalnym (mleko). Woda z cytryną. Kompot wieloowocowy.
Podwieczorek	Babka kakaowa na kefirze z powidłami, polewą czekoladową i płatkami migdałowymi (gluten, mleko, jaja) - wypiek własny. Herbata owocowa. Jabłko.

Piątek

23.10.2026

Śniadanie	Chleb wiejski z pasztetem drobiowym, ogórkiem kiszonym, 1/2 jajka, pomidorki koktajlowe (gluten, mleko, jaja). Kawa zbożowa (mleko, gluten).
Obiad	Barszcz czerwony z uszkami (seler, gluten). Kotlet warzywny z soczewicą zieloną (gluten), ziemniaki, marchewka duszona z groszkiem (gluten). Woda. Kompot wieloowocowy.
Podwieczorek	Talerz warzywno-owocowy: papryka czerwona, fasolka szparagowa zielona, banan. Mozzarella (mleko). Wafle ryżowe.

W nawiasach alerdeny.
Zastrzega się możliwość zmian w jadłospisie.