

Jadłospis - dieta Podstawowa

Poniedziałek

05.10.2026

Śniadanie	Chleb orkiszowy z masłem, szynka, mozzarella, pomidorki koktajlowe, roszponka (gluten, mleko). Herbata z cytryną.
Obiad	Żurek z ziemniakami i wkładką z białej kielbasy (seler, mleko, gluten). Racuchy drożdżowe z jogurtem naturalnym i konfiturą jagodową (mleko, gluten, jaja). Woda. Kompot wieloowocowy.
Podwieczorek	Chleb pokrzywowy z serkiem kanapkowym, ogórek zielony, papryka kolorowa, fasolka szparagowa. Herbata rumiankowo-brzoskwiniowa.

Wtorek

06.10.2026

Śniadanie	Jaglanka kokosowa z bananami, rodzynkami i brzoskwiniami (mleko, gluten). Graham z masłem (gluten, mleko). Kalarepa. Herbata zielona.
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem (seler, mleko). Kotlet drobiowy z jogurtem (mleko, gluten), ziemniaki, sałata lodowa ze śmietaną (mleko). Woda z miętą. Kompot wieloowocowy.
Podwieczorek	Bułka maślana z masłem (gluten, mleko). Sok marchwiowy. Jogurt naturalny (mleko).

Środa

07.10.2026

Śniadanie	Graham z masłem, polędwica z indyka, serek wiejski, brokuły, papryka czerwona (gluten, mleko). Herbata owocowa.
Obiad	Krem z cebuli z grzankami i serem na wywarze jarzynowym (seler, mleko, gluten). Mięso po meksykańsku z pomidorami, papryką, kukurydzą, fasolą czerwoną i fasolką szparagową, ryż na sypko, ogórek kiszony. Woda. Kompot wieloowocowy.
Podwieczorek	Rolada biszkoptowa z jabłkami - wyrób własny (gluten, jaja). Mleko.

Czwartek

08.10.2026

Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi (mleko). Graham z serkiem twarogowo-łososiowym, rzodkiewką i ogórkiem zielonym (gluten, mleko, ryby).
Obiad	Zupa kalafiorowa z makaronem na wywarze jarzynowym (seler, mleko, gluten). Klopsik rybny z warzywami w sosie koperkowym (ryby, jaja, gluten, mleko, seler), ziemniaki, sałatka z gotowanej marchwi i ogórka kiszzonego. Woda z melisą. Kompot wieloowocowy.
Podwieczorek	Jogurt naturalny z sosem truskawkowo-malinowym i posypką z płatków owsianych (mleko, gluten). Ciasteczko zbożowe bez cukru (gluten).

Piątek

09.10.2026

Śniadanie	Bułka z masłem, ser żółty, 1/2 jajka, groszek zielony, marchewka słupki (gluten, mleko, jaja). Herbata pokrzywowo-wiśniowa.
Obiad	Kapuśniak z ziemniakami i wkładką mięsną (seler). Gulasz warzywny z dyni, papryki, cukinii z ciecierzycą, kasza jęczmienna (gluten). Woda. Kompot wieloowocowy.
Podwieczorek	Mus warzywno-owocowy z dyni, jabłka, gruszki, banana z płatkami migdałowymi (orzechy) z jogurtem naturalnym (mleko). Chrupki kukurydziane.

W nawiasach alergeny.
Zastrzega się możliwość zmian w jadłospisie.