

Jadłospis - dieta Podstawowa

Poniedziałek

20.10.2025

Śniadanie	Chleb orkiszowy z masłem (gluten, mleko), parówki z cielęciną, keczup, ogórek kiszony. Herbata z cytryną. Sok jabłkowy.
Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami (seler, mleko). Kluski na parze w sosie truskawkowym (mleko, gluten, jaja). Kompot wieloowocowy.
Podwieczorek	Bułka z masłem, serkiem białym, papryką czerwoną i roszponką (gluten, mleko). Herbata owocowa.

Wtorek

21.10.2025

Śniadanie	Kasza manna z sosem z mango i brzoskwiń (mleko, gluten). Chleb wiejski z ziarnami z masłem (gluten, mleko). Herbata z sokiem. Woda z cytryną.
Obiad	Rosół z makaronem (seler, gluten, jaja). Kotlet drobiowy z pieczarkami (jaja, gluten), ziemniaki, sałata lodowa z rzodkiewką, jogurtem naturalnym i śmietaną (mleko). Kompot wieloowocowy.
Podwieczorek	Kisiel marchwiowo-owocowy z bitą śmietaną i biszkoptami (mleko, gluten, jaja).

Środa

22.10.2025

Śniadanie	Graham z masłem (gluten, mleko), jajo w sosie tatarskim (jaja, mleko). Herbata z pomarańczą. Napój porzeczkowo-miętowy.
Obiad	Krem z zielonych warzyw z groszkiem ptysiovym (seler, mleko, gluten). Gulasz po meksykańsku, kasza kuskus (gluten), surówka z kapusty białej z marchwią, ogórkiem kiszonym i czerwoną cebulą z jogurtem naturalnym (mleko). Kompot wieloowocowy.
Podwieczorek	Muffinki marchewkowe (gluten, jaja, mleko). Mleko . Częstka jabłka.

Czwartek

23.10.2025

Śniadanie	Owsianka z jabłkami, cynamonem i orzechami laskowymi (mleko, gluten, orzechy). Graham z masłem, serem żółtym i papryką czerwoną (gluten, mleko). Herbata zielona.
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem (seler, mleko). Filet z mintaja (ryby, jaja, gluten), ziemniaki, buraczki. Kompot wieloowocowy.
Podwieczorek	Jogurt naturalny z wiśniami i bananami (mleko). Podpłomyki (gluten).

Piątek

24.10.2025

Śniadanie	Chleb orkiszowy z masłem, szynką, rzodkiewką i ogórkiem zielonym (gluten, mleko). Herbata rooibos. Woda z melisą.
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami (seler, mleko). Makaron z sosem śmietanowo-owocowym (gluten, jaja, mleko). Kompot wieloowocowy.
Podwieczorek	Bułka z pastą warzywną i ogórkiem kiszonym (gluten). Herbata z cytryną.

W nawiasach alergen.

Zastrzega się możliwość zmian w jadłospisie.

Woda dostępna dla dzieci na bieżąco.

Herbaty słodzone miodem z dodatkiem imbiru, cynamonu i goździków.