

Jadłospis - dieta Podstawowa

Wtorek

01.09.2026

Śniadanie	Chleb orkiszowy z masłem, polędwicą z indyka, ogórkiem zielonym i papryką czerwoną (gluten, mleko). Kawa zbożowa (mleko, gluten). Woda z melisą.
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem (seler, mleko, gluten). Kotlet drobiowy z pieczarkami (jaja, gluten), ziemniaki, surówka z marchwi i jabłka z jogurtem naturalnym (mleko). Kompot wieloowocowy.
Podwieczorek	Jogurt naturalny z owocami sezonowymi i posypką z prażonych płatków owsianych (mleko, gluten).

Środa

02.09.2026

Śniadanie	Graham z masłem, serek biały waniliowy, borówki amerykańskie (gluten, mleko). Herbata zielona. Woda. Gotowana fasola Jaś.
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem na wywarze jarzynowym (seler, mleko). Klops z warzywami w sosie koperkowym (jaja, gluten, mleko), kasza kuskus (gluten), surówka z kapusty kiszzonej z marchwią i jabłkiem. Kompot wieloowocowy.
Podwieczorek	Talerz warzyw i owoców: kalafior, brokuł, jabłko, marchewka. Chleb żytni ze słonecznikiem z masłem (gluten, mleko).

Czwartek

03.09.2026

Śniadanie	Ryż na mleku z sosem wiśniowo-daktylowym (mleko). Graham z masłem (gluten, mleko). Napar rumiankowo-ananasowy. Woda. Kalarepa.
Obiad	Krem z zielonych warzyw z groszkiem ptysowym (seler, mleko, gluten). Filet z miruny panierowany w sezamie (ryby, jaja, gluten, sezam), ziemniaki, buraczki. Kompot wieloowocowy.
Podwieczorek	Bułka z masłem i miodem (gluten, mleko). Mleko . Marchewka.

Piątek

04.09.2026

Śniadanie	Chleb orkiszowy z masłem (gluten, mleko), jajecznica (jaja, mleko), pomidorki koktajlowe, roszponka. Kawa zbożowa (mleko, gluten). Woda z pomarańczą.
Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami i wkładką mięsną (seler, mleko). Gulasz z ciecierzycy, papryki, dyni, pomidorów i cukinii, ryż na sypko. Kompot wieloowocowy.
Podwieczorek	Talerz owoców: arbuz, melon, winogrona. Wafle ryżowe.

W nawiasach alergeny.
Zastrzega się możliwość zmian w jadłospisie.