

Jadłospis - dieta Podstawowa

Poniedziałek

14.09.2026

Śniadanie	Graham z masłem (gluten, mleko), parówki z cielęciną, pomidorki koktajlowe, roszponka. Kawa zbożowa (mleko, gluten).
Obiad	Żurek na maślanie z ziemniakami i wkładką z białej kielbasy (mleko, gluten, seler). Placuszki "pancakes" z dynią i otrębami z sosem truskawkowo-malinowym (mleko, jaja, gluten). Kompot wieloowocowy. Woda z miętą.
Podwieczorek	Chleb wiejski ze smalczykiem z fasoli i jabłka, ogórek kiszony (gluten). Herbata z cytryną.

Wtorek

15.09.2026

Śniadanie	Kokosowa jaglanka na mleku z bananem i gorzką czekoladą (mleko, gluten). Rogal z masłem (gluten, mleko). Herbata zielona. Kalarepka, papryka czerwona.
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem (seler, mleko, gluten). Kotlet mielony z pieczarkami i fasolą czerwoną (jaja, gluten), ziemniaki, mizeria (mleko). Kompot wieloowocowy. Woda.
Podwieczorek	Graham z masłem (gluten, mleko), ser biały (mleko), pomidor, groszek zielony. Herbata rumiankowo-brzoskwiniowa.

Środa

16.09.2026

Śniadanie	Bułka pszenna z masłem (gluten, mleko), szynka wieprzowa, pasztet z cukinii i marchewki (jaja, gluten), rzodkiewka, sałata lodowa. Herbata z pomarańczą.
Obiad	Krem dyniowo-marchewkowy z groszkiem ptysiowym na wywarze jarzynowym (seler, mleko, gluten). Indyk duszony w śmietanie (mleko, seler, gluten), ryż na sypko, sałatka z kapusty czerwonej i jabłka. Kompot wieloowocowy. Woda.
Podwieczorek	Jogurt naturalny z owocami sezonowymi (mleko). Chleb żytni z masłem (gluten, mleko).

Czwartek

17.09.2026

Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi (mleko). Graham z pastą twarogowo-jajeczną ze szczypiorkiem i ogórkiem zielonym (gluten, mleko, jaja). Woda z melisą.
Obiad	Zupa koperkowa z ryżem na wywarze jarzynowym (seler, mleko). Klopsik rybny z warzywami (ryby, jaja, gluten, seler), ziemniaki, surówka z marchwi, selera, jabłka i brzoskwini z jogurtem naturalnym (seler, mleko). Kompot wieloowocowy.
Podwieczorek	Talerz warzywno-owocowy: brokuły, papryka kolorowa, banan, gotowana ciecierzycy. Wafle ryżowe.

Piątek

18.09.2026

Śniadanie	Chleb orkiszowy z masłem, ser żółty, polędwica z indyka, pomidorki koktajlowe, fasolka szparagowa (gluten, mleko). Herbata owocowa.
Obiad	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (seler, mleko). Makaron z czerwoną soczewicą, dynią, cukinią, papryką i pomidorami (gluten). Kompot wieloowocowy. Woda.
Podwieczorek	Ciasto drożdżowe z twarogiem - wypiek własny (gluten, mleko, jaja). Kakao (mleko). Śliwka.

W nawiasach alergenów.
Zastrzega się możliwość zmian w jadłospisie.