

Jadłospis - dieta Podstawowa

Poniedziałek

03.08.2026

Śniadanie	Chleb orkiszowy z masłem, polędwicą z indyka, pomidorem i roszponką (gluten, mleko). Herbata rumiankowo-brzoskwiniowa. Woda.
Obiad	Zupa z czerwonej soczewicy z ziemniakami (seler). Makaron pełnoziarnisty z serem (gluten, mleko), mus z dyni, marchewki i jabłka. Kompot wieloowocowy.
Podwieczorek	Jogurt naturalny z malinami, borówkami amerykańskimi i płatkami owsianymi (mleko, gluten).

Wtorek

04.08.2026

Śniadanie	Kasza manna z kaszą kukurydzianą na mleku z sosem truskawkowym (mleko, gluten). Bułka kukurydziana z masłem (gluten, mleko). Herbata owocowa. Woda z miętą.
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem (seler, mleko). Kotlet drobiowy z marchewką, brokułem i jogurtem (mleko, gluten), ziemniaki, mizeria (mleko). Kompot wieloowocowy.
Podwieczorek	Bułka maślana z masłem (gluten, mleko). Sok marchwiowo-owocowy.

Środa

05.08.2026

Śniadanie	Graham z masłem (gluten, mleko), jajecznica na maśle (jaja, mleko), pomidorki koktajlowe. Kawa zbożowa (mleko, gluten). Woda.
Obiad	Krem brokułowy z groszkiem ptysiovym (seler, mleko, gluten). Gulasz wieprzowy z papryką, pieczarkami, kukurydzą i pomidorami (gluten), kasza jęczmienna (gluten), ogórek kiszony. Kompot wieloowocowy.
Podwieczorek	Koktajl na maślanie z bananami i jagodami (mleko). Chrupki kukurydziane.

Czwartek

06.08.2026

Śniadanie	Chleb pokrzywowy z masłem (gluten, mleko), serek wiejski (mleko), rzodkiewka, ogórek zielony. Herbata owocowa. Woda z cytryną i melisą.
Obiad	Zupa kalafiorowa z makaronem (seler, mleko, gluten). Filet z miruny w panierce (ryby, jaja, gluten), ziemniaki, sałata lodowa ze śmietaną i jogurtem naturalnym (mleko). Kompot wieloowocowy.
Podwieczorek	Arbuz, melon, jabłko. Wafle ryżowe. Jogurt naturalny (mleko).

Piątek

07.08.2026

Śniadanie	Bułka kajzerka z pastą warzywną, sałata lodowa (gluten). Kawa zbożowa (mleko, gluten). Woda.
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami (seler, mleko). Gulasz z warzyw z ciecierzycą: włoszczyzna (seler), papryka kolorowa, cukinia, pomidory, ryż na sypko. Kompot wieloowocowy.
Podwieczorek	Chleb słonecznikowy z masłem, serem żółtym (gluten, mleko), kalarepka. 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.