

Jadłospis - dieta Podstawowa

Wtorek

01.07.2025

Śniadanie	Wek z masłem, serem żółtym, pomidorem i roszponką (gluten, mleko). Kawa zbożowa (mleko, gluten). Herbata owocowa.
Obiad	Rosół z makaronem (seler, gluten, jaja). Kotlet drobiowy z jogurtem naturalnym (mleko, gluten), ziemniaki, sałata lodowa z jogurtem naturalnym i śmietaną (mleko). Kompot wieloowocowy.
Podwieczorek	Graham z pastą warzywną i ogórkiem kiszonym (gluten). Herbata z cytryną.

Środa

02.07.2025

Śniadanie	Chleb pszenno-żytni z siemieniem lnianym z masłem, szynką, ogórkiem zielonym i rzodkiewką (gluten, mleko). Herbata z pomarańczą. Woda z miętą.
Obiad	Krem z zielonych warzyw z grzankami (seler, mleko, gluten). Zapiekanka z makaronu z warzywami, mięsem mielonym, serem żółtym i sosem pomidorowym (gluten, mleko, seler). Kompot wieloowocowy.
Podwieczorek	Jogurt naturalny z mango i brzoskwiniami (mleko). Ciasteczka zbożowe (gluten).

Czwartek

03.07.2025

Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami owsianymi, płatkami jaglanymi, rodzynkami i morelami (mleko, gluten, siarczany). Graham z serkiem kanapkowym i kolorowymi paprykami (gluten, mleko). Herbata zielona.
Obiad	Zupa kalafiorowa z makaronem (seler, mleko, gluten, jaja). Filet z mintaja (ryby, jaja, gluten), ziemniaki, surówka z młodej kapusty z marchewką, ogórkiem zielonym, czerwoną cebulą i jogurtem naturalnym (mleko). Kompot wieloowocowy.
Podwieczorek	Gofry z bitą śmietaną, malinami i borówkami (gluten, jaja, mleko).

Piątek

04.07.2025

Śniadanie	Graham z masłem (gluten, mleko), jajecznica (jaja, mleko), pomidorki koktajlowe. Herbata owocowa. Sok pomarańczowy.
Obiad	Barszcz czerwony z uszkami (seler, gluten). Ryż z jabłkami i cynamonem. Kompot wieloowocowy.
Podwieczorek	Bułka z pastą z twarogu, łososia wędzonego i koperku z ogórkiem zielonym (gluten, mleko, ryby). Herbata z cytryną.

W nawiasach alergeny.

Zastrzega się możliwość zmian w jadłospisie.

Woda dostępna dla dzieci na bieżąco.

Herbaty słodzone miodem z dodatkiem imbiru, cynamonu i goździków.