

Jadłospis - dieta Podstawowa

Poniedziałek

14.09.2026

Śniadanie	Graham, masło, szynka z indyka, pomidor, kawa zbożowa, 1/2 jabłka alergeny: mleko, gluten, soja
Obiad	Kapuśniak z ziemniakami. Makaron pełnoziarnisty z sosem drobiowo - szpinakowym, woda z miętą i cytryną, słupki ogórka zielonego alergeny: mleko, seler, jaja, gluten
Podwieczorek	Chleb z ziarnami z masłem, pastą rybną (makrela, twaróg, koper), herbata z limonką, słupki papryki alergeny: gluten, mleko

Wtorek

15.09.2026

Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi. Chleb słonecznikowy z masłem, rukolą, serem żółtym, ogórkiem zielonym, herbata owocowa, śliwka alergeny: mleko, gluten
Obiad	Zupa jarzynowa z kaszą bulgur. Kluski na parze z musem jogurtowo-truskawkowym, kompot malinowy, plasterki jabłka alergeny: gluten, jaja, seler, mleko
Podwieczorek	Deser mleczno-ryżowy z musem truskawkowym, rodzynki alergeny: mleko

Środa

16.09.2026

Śniadanie	Graham, masło, papryka czerwona, jajecznicza, kawa zbożowa, 1/2 gruszki alergeny: mleko, gluten
Obiad	Zupa z soczewicy z ziemniakami na wywarze warzywnym. Gulasz wieprzowy z kaszą jęczmienną, gryczaną, kapusta czerwona, woda z limonką i miętą, słupki kalarepy alergeny: mleko, seler, gluten
Podwieczorek	Kisiel truskawkowy (wyrób własny), plasterki melona

Czwartek

17.09.2026

Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami owsianymi. Chleb żytni z masłem, pastą z ciecierzycy i sezamu, herbata owocowa, 1/2 brzoskwini alergeny: mleko, gluten
Obiad	Krupnik z jarzynami . Ziemniaki, ryba w panierce, buraki czerwone, kompot, słupki marchewki alergeny: mleko, seler, gluten, jaja, ryby
Podwieczorek	Mus malinowo-bananowy z jogurtem naturalnym (wyrób własny) z płatkami migdałowymi alergeny: mleko

Piątek

18.09.2026

Śniadanie	Wek z masłem, twarożkiem ze szczypiorkiem, ogórek zielony, kakao, 1/2 jabłka alergeny: gluten, mleko
Obiad	Krem z zielonego groszku z grzankami razowymi. Kaszotto z warzywami w sosie pomidorowym, woda z cytryną, słupki kalarepy alergeny: seler, gluten
Podwieczorek	Talerzyk warzywny (pomidory koktailowe, ogórek zielony, papryka czerwona), pieczywo pełnoziarniste, woda z miętą

Poniedziałek

21.09.2026

Śniadanie	Chleb żytni z ziarnem z masłem, sałatą zieloną, serem żółtym, ogórkiem zielonym, kawa zbożowa, 1/2 jabłka alergeny: gluten, mleko
Obiad	Krem z białych warzyw z prażonym słonecznikiem na wywarze warzywnym. Ziemniaki, kotlet schabowy, mizeria, woda z cytryną, słupki kalarepy alergeny: seler, gluten, mleko, jaja
Podwieczorek	Mus z mango z jogurtem naturalnym (wyrób własny), orzechy włoskie alergeny: mleko

Wtorek

22.09.2026

Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą manną. Chleb razowy z masłem, pastą z białej fasoli, herbata owocowa, słupki marchewki alergeny: mleko, gluten
Obiad	Zupa pomidorowa z lanym ciastem. Gulasz drobiowy z kaszą bulgur, surówka z ogórka kiszzonego, marchewki, jabłka, kompot alergeny: seler, gluten, jaja, mleko
Podwieczorek	Salatka owocowa (jabłko, brzoskwinia, winogrona)

Środa

23.09.2026

Śniadanie	Chleb z masłem, polędwicą, pomidorem, kakao, śliwka alergeny: gluten, mleko, soja
Obiad	Zupa fasolowa z ziemniakami. Kluski leniwe, surówka z marchewki i ananasa, woda z limonką, słupki ogórka zielonego alergeny: seler, mleko, gluten, jaja
Podwieczorek	Koktail truskawkowy (kefir, jogurt naturalny, truskawki), borówki amerykańskie

Czwartek

24.09.2026

Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami owsianymi. Graham z masłem, jajkiem, papryką czerwoną, rukolą, herbata z cytryną, 1/2 brzoskwini alergeny: mleko, gluten, jaja
Obiad	Krem dyniowy z grzankami razowymi na wywarze warzywnym. Spaghetti z soczewicą w sosie pomidorowym, woda z limonką i miętą, słupki papryki alergeny: seler, gluten
Podwieczorek	Kanapka z masłem, pastą rybną (makrela, twaróg, koper), herbata ziołowa, słupki marchewki alergeny: gluten, mleko

Piątek

25.09.2026

Śniadanie	Chleb orkiszowy z masłem, twarożkiem z rzodkiewką, kawa zbożowa, 1/2 jabłka alergeny: gluten, mleko
Obiad	Zupa ryżowa z jarzynami. Ziemniaki, ryba w panierce, sałata lodowa ze śmietaną, kompot, słupki papryki żółtej alergeny: gluten, seler, mleko, jaja, ryby
Podwieczorek	Kisiel wiśniowy (wyrób własny), plasterki gruszki