

Jadłospis - dieta Podstawowa

Poniedziałek

26.10.2026

Śniadanie	Chleb z masłem, pastą rybną (twaróg, makrela, szczypiorek), kawa zbożowa, 1/2 banana alergeny: gluten, jaja, ryby, mleko
Obiad	Zupa pieczarkowa z lanym ciastem. Gulasz drobiowy z ryżem, surówka z kapusty pekińskiej, papryki, kukurydzy, woda z limonką alergeny: seler, gluten, mleko
Podwieczorek	Kanapka z masłem, twarożkiem, papryką czerwoną, herbata owocowa alergeny: gluten, mleko

Wtorek

27.10.2026

Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami orkiszowymi. Graham z masłem, pastą drobiową, rzodkiewką, herbata owocowa, kaki alergeny: mleko, gluten, soja
Obiad	Żurek z ziemniakami, jajkiem. Naleśniki z serem białym, kompot, słupki marchewki alergeny: seler, mleko, gluten, jaja
Podwieczorek	Salatka owocowa (jabłko, banan, melon)

Środa

28.10.2026

Śniadanie	Chleb z masłem, polędwicą sopocką, pomidorem, kawa zbożowa, ananas alergeny: gluten, mleko, soja
Obiad	Krupnik z jarzynami. Ziemniaki, kotlet schabowy, kapusta biała na gęsto, woda z cytryną alergeny: seler, gluten, jaja, mleko
Podwieczorek	Deser truskawkowy (wyrób własny), borówki amerykańskie alergeny: mleko

Czwartek

29.10.2026

Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami owsianymi. Chleb z masłem, serem żółtym, ogórkiem zielonym, kakao, 1/2 gruszki alergeny: gluten, mleko
Obiad	Krem dyniowy na wywarze warzywnym z prażonym słonecznikiem. Ziemniaki, ryba w panierce, buraki czerwone, kompot alergeny: gluten, seler, mleko, jaja, ryby
Podwieczorek	Kisiel owocowy (wyrób własny), mandarynki

Piątek

30.10.2026

Śniadanie	Bułka grahamka z masłem, pasta z soczewicy i papryki czerwonej, kawa zbożowa, 1/2 jabłka alergeny: gluten, mleko
Obiad	Zupa pomidorowa na wywarze jarzynowym z ryżem brązowym. Gulasz z ciecierzycy , z pomidorami i ziołami, kasza kuskus , woda z cytryną alergeny: gluten
Podwieczorek	Koktail owocowy (kefir, banan, mango) z płatkami migdałowymi

Poniedziałek

02.11.2026

Śniadanie	Wek z masłem, twarożkiem z rzodkiewką, kawa zbożowa, słupki marchewki alergeny: gluten, mleko
Obiad	Rosół z makaronem. Ziemniaki, kurczak gotowany, mizeria, woda z cytryną alergeny: gluten, mleko, seler
Podwieczorek	Jogurt naturalny z borówkami i płatkami owsianymi, plasterki jabłka alergeny: mleko

Wtorek

03.11.2026

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, melon alergeny: gluten, jaja, seler, mleko
Podwieczorek	Deser mleczno-ryżowy z musem truskawkowym, rodzyнки alergeny: mleko

Środa

04.11.2026

Śniadanie	Chleb z masłem, pastą rybną (twaróg, tuńczyk) , kawa zbożowa, 1/2 gruszki alergeny: mleko, gluten
Obiad	Krem brokułowy z prażonym słonecznikiem. Indyk duszony w sosie własnym, kasza jęczmienna, surówka z tartej marchwi i jabłka, woda z miętą i cytryną alergeny: seler, gluten, mleko
Podwieczorek	Deser Monte z orzechami włoskimi(wyrób własny), ananas alergeny: mleko

Czwartek

05.11.2026

Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi. Graham, masło, szynka z indyka, pomidor, kawa zbożowa, 1/2 jabłka alergeny: mleko, gluten, soja
Obiad	Kapuśniak z ziemniakami. Spaghetti z soczewicy, woda z cytryną, słupki ogórka zielonego alergeny: mleko, gluten, seler
Podwieczorek	Kisiel truskawkowy (wyrób własny), winogrona

Piątek**06.11.2026**

Śniadanie	Chleb słonecznikowy, masło, rzodkiewka, ogórek zielony, jajko gotowane, kakao, 1/2 banana alergeny: mleko, gluten
Obiad	Krem z białych warzyw na wywarze jarzynowym z dodatkiem ziołowych grzanek z chleba graham. Ziemniaki, kotleciki z dorsza, kapusta kiszona, woda z cytryną alergeny: mleko, seler, gluten, jaja
Podwieczorek	Rogalik z masłem, kakao, słupki papryki alergeny: mleko