

Jadłospis - dieta Podstawowa

Poniedziałek

28.09.2026

- Śniadanie Chleb z ziarnami z masłem, pastą z tuńczyka i sera żółtego, papryka czerwona, kawa zbożowa, plasterki gruszki
alergeny: gluten, mleko, ryby
- Obiad Krem z soczewicy z prażonym słonecznikiem na wywarze warzywnym. Risotto w sosie warzywno - pomidorowym, kompot, słupki kalarepy
alergeny: seler, gluten, mleko
- Podwieczorek Placuszki serowo-bananowe, herbata z cytryną, plasterki jabłka
alergeny: gluten, mleko

Wtorek

29.09.2026

- Śniadanie Zupa mleczna z płatkami orkiszowymi. Chleb słonecznikowy z kremem czekoladowym (banan, awokado, fasola czerwona, kakao), herbata ziołowa, 1/2 jabłka
alergeny: gluten, mleko
- Obiad Zupa pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym. Kotlety z ciecierzycy w sosie pomidorowym, marchewka mini na parze, woda z cytryną, słupki papryki
alergeny: seler, mleko, gluten
- Podwieczorek Kasza manna z musem truskawkowym, słupki marchewki
alergeny: mleko, gluten

Środa

30.09.2026

- Śniadanie Graham z masłem, papryką czerwona, jajecznica na parze, kakao, ananas
alergeny: gluten, mleko
- Obiad Zupa ogórkowa z ziemniakami. Pulpety w sosie koperkowym z kaszą kuskus, kapusta czerwona z żurawiną, woda z limonką
alergeny: seler, mleko, gluten
- Podwieczorek Jogurt naturalny z musem malinowym, borówki amerykańskie
alergeny: mleko

Czwartek

01.10.2026

- Śniadanie Zupa mleczna z płatkami owsianymi. Chleb z masłem, szynką z indyka, pomidorem, herbata owocowa, śliwki
alergeny: mleko, gluten, jaja, soja
- Obiad Krem brokułowy z grzankami razowymi na wywarze warzywnym. Ziemniaki, ryba w panierce, sałata lodowa ze śmietaną, kompot
alergeny: seler, mleko, gluten, ryby, jaja
- Podwieczorek Talerzyk warzywny (pomidory koktajlowe, ogórek zielony, papryka żółta), pieczywo pełnoziarniste, woda z cytryną

Piątek

02.10.2026

Śniadanie	Graham z masłem, serem żółtym, ogórkiem zielonym, rukolą, herbata owocowa, melon alergeny: mleko, gluten
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym. Makaron z serem białym, woda z cytryną, słupki ogórka zielonego alergeny: seler, mleko, gluten
Podwieczorek	Kisiel owocowy (wyrób własny), plasterki jabłka

Poniedziałek

05.10.2026

Śniadanie	Graham z masłem, polędwicą , ogórkiem zielonym, kawa zbożowa, 1/2 jabłka alergeny: gluten, mleko, soja
Obiad	Żurek z ziemniakami, jajkiem. Naleśniki z twarogiem, słupki papryki, kompot alergeny: seler, gluten, jaja, mleko
Podwieczorek	Marchewka tarta z jabłkiem, chrupki kukurydziane

Wtorek

06.10.2026

Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi. Chleb razowy z masłem, jajkiem, ogórkiem kiszonym, sałatą zieloną, herbata z cytryną, melon alergeny: mleko, gluten, jaja
Obiad	Rosół z makaronem. Kurczak w potrawce warzywnej z kaszą bulgur, surówka z kapusty białej, woda z cytryną, słupki marchewki alergeny: gluten, seler, mleko
Podwieczorek	Kanapka jesienna (sałata, papryka czerwona, rzodkiewka, ser), herbata ziołowa alergeny: gluten, mleko

Środa

07.10.2026

Śniadanie	Chleb z masłem, pastą drobiową, rzodkiewką, kawa zbożowa, 1/2 gruszki alergeny: gluten, mleko
Obiad	Krem z zielonego groszku z grzankami razowymi na wywarze warzywnym. Gulasz z ciecierzycy z pomidorami, papryką, kasza kuskus, kompot malinowy, słupki kalarepy alergeny: seler, gluten
Podwieczorek	Deser mleczno-ryżowy z musem truskawkowym alergeny: mleko

Czwartek

08.10.2026

Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami owsianymi. Wek z masłem, twarogiem z rzodkiewką, szczypiorkiem, herbata owocowa, śliwka alergeny: gluten, mleko
Obiad	Kapuśniak z ziemniakami. Ziemniaki, kotleciki rybne z dorsza, sałata lodowa ze śmietaną, woda z miętą alergeny: mleko, seler, gluten, ryby, jaja
Podwieczorek	Salatka owocowa (jabłko, gruszka, melon, borówka amerykańska)

Piątek

09.10.2026

Śniadanie	Chleb z masłem, pastą z czerwonej fasoli, papryka, kawa zbożowa, ananas alergeny: gluten, soja, mleko
Obiad	Zupa cebulowa z makaronem pełnoziarnistym na wywarze warzywnym. Ziemniaki, jajko w sosie koperkowym, fasolka szparagowa, woda z limonką, słupki ogórka zielonego alergeny: seler, gluten, mleko, jaja
Podwieczorek	Jogurt naturalny z musem mango alergeny: mleko