

## Jadłospis - dieta Podstawowa

### Poniedziałek

16.03.2026

|              |                                                                                                                     |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie    | Chleb z masłem, szynką gotowaną, rzodkiewką, kawa zbożowa, 1/2 jabłka<br>alergeny: gluten, soja, mleko              |
| Obiad        | Rosół z makaronem. Ziemniaki, kurczak gotowany, sałata lodowa ze śmietaną, kompot<br>alergeny: gluten, mleko, seler |
| Podwieczorek | Sałatka owocowa ( banan, jabłko, kiwi ), chrupki kukurydziane                                                       |

### Wtorek

17.03.2026

|              |                                                                                                                                    |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie    | Zupa mleczna z płatkami owsianymi. Wek z masłem, twarogiem z kielkami zbóż, herbata owocowa, mandarynki<br>alergeny: mleko, gluten |
| Obiad        | Zupa jarzynowa z ryżem. Gulasz wieprzowy z ziemniakami , sałatka z ogórka kiszzonego, kompot<br>alergeny: gluten, mleko, seler     |
| Podwieczorek | Jogurt truskawkowo - bananowy ( wyrób własny)<br>alergeny: mleko                                                                   |

### Środa

18.03.2026

|              |                                                                                                                                        |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie    | Bułka ziarnista z masłem, kielbasą szynkową, pomidorem, kawa zbożowa, 1/2 gruszki<br>alergeny: gluten, mleko, soja                     |
| Obiad        | Zupa ogórkowa z ziemniakami. Naleśniki z serem białym dżemem 100 %, kompot owocowy, słupki marchewki<br>alergeny: seler, gluten, mleko |
| Podwieczorek | Kisiel wiśniowy ( wyrób własny ), ananas                                                                                               |

### Czwartek

19.03.2026

|              |                                                                                                                                              |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie    | Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi. Graham z masłem, serem salami, ogórkiem zielonym, herbata, melon<br>alergeny: mleko, gluten          |
| Obiad        | Zupa pieczarkowa z lanym ciastem. Ziemniaki, klopsy w sosie śmietanowym, fasolka szparagowa, kompot.<br>alergeny: seler, mleko, gluten, jaja |
| Podwieczorek | Wek z masłem, miodem, herbata, plasterki gruszki<br>alergeny: gluten, masło                                                                  |

### Piątek

20.03.2026

|              |                                                                                                                                 |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie    | Chleb z masłem, pastą jajeczną, papryką czerwoną, kakao, mandarynka<br>alergeny: mleko, gluten                                  |
| Obiad        | Zupa szczawiowa z ziemniakami. Ziemniaki, kotleciki rybne, marchewka z groszkiem, kompot<br>alergeny: gluten, mleko, ryby, jaja |
| Podwieczorek | Budyń śmietankowy z borówkami, plasterki jabłka<br>alergeny: mleko, gluten                                                      |