

Jadłospis - dieta Podstawowa

Poniedziałek

19.01.2026

Śniadanie	Chleb z masłem, twarogiem, papryką czerwoną, kawa zbożowa, 1/2 gruszek alergeny: gluten, mleko
Obiad	Krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym. A'la gołąbki w sosie pomidorowym, kompot, słupki kalarepy alergeny: seler, mleko, gluten
Podwieczorek	Wek z masłem, wędliną, serem żółtym, ogórkiem zielonym, herbata owocowa alergeny: mleko, gluten

Wtorek

20.01.2026

Śniadanie	Chleb z masłem, pastą rybną (tuńczyk, ser żółty), herbata z cytryną, 1/2 jabłka alergeny: gluten, mleko, ryby
Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami. Gulasz drobiowy, kasza bulgur, warzywa na parze (marchew, fasolka szparagowa), kompot alergeny: seler, gluten, mleko
Podwieczorek	Deser mleczno-ryżowy z musem truskawkowym, części mandarynki alergeny: mleko, gluten

Środa

21.01.2026

Śniadanie	Bułka z masłem, polędwicą sopocką, pomidorem, kawa zbożowa, ananas alergeny: gluten, mleko
Obiad	Zupa pomidorowa z lanym ciastem. Ziemniaki, ryba w panierce, sałata lodowa ze śmietaną, kompot alergeny: seler, mleko, gluten, jaja, ryba
Podwieczorek	Galaretka owocowa z borówkami

Czwartek

22.01.2026

Śniadanie	Chleb z masłem, serem żółtym, ogórkiem zielonym, kawa zbożowa, sok jabłkowy 100 % alergeny: mleko, gluten
Obiad	Kapuśniak z ziemniakami. Spaghetti, słupki marchewki, kompot alergeny: seler, gluten, mleko
Podwieczorek	Jogurt owocowy (bananowo-truskawkowy), chrupki kukurydziane alergeny: mleko

Piątek

23.01.2026

Śniadanie	Wek z masłem, szynką z indyka, rzodkiewką, kakao, 1/2 banana alergeny: gluten, mleko, soja
Obiad	Zupa jarzynowa z ryżem. Kluski leniwe, surówka z marchewki z mandarynką, kompot. alergeny: seler, gluten, mleko, jaja
Podwieczorek	Kisiel wiśniowy (wyrób własny), melon