

## Jadłospis - dieta Podstawowa

### Poniedziałek

14.07.2025

|              |                                                                                                                                          |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie    | Graham z masłem, kielbasą szynkową z indyka, papryką, kawa zbożowa z mlekiem, 1/4 jabłka (alergeny: mleko, gluten).                      |
| Obiad        | Zupa ziemniaczana kielbaską. Racuchy z bananem i cukrem pudrem, kompot owocowy, słupki marchewki (alergeny: mleko, gluten, seler, jaja). |
| Podwieczorek | Wek z masłem, pastą twarogową (twaróg, suszony pomidor, świeża bazylia, przyprawy), herbata z cytryną (Alergeny: mleko, gluten).         |

### Wtorek

15.07.2025

|              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie    | Zupa mleczna z płatkami orkiszowymi i cynamonem, Chałka z masłem i dżemem truskawkowym (bez dodatku cukru), sok marchewkowo - owocowy 100% (alergeny: mleko, gluten).                                                                                                                                 |
| Obiad        | Krupnik z kaszy bulgur (z wkladką mięsną - drobiową). Bitki wp. w sosie własnym, ziemniaki, sałatka warzywna z sosem miodowo - musztardowym (kapusta pekińska, kukurydza, ogórek zielony, rzodkiewka, cebulka czerwona, miód, musztarda, przyprawy, kompot jabłkowy (alergeny: mleko, gluten, seler). |
| Podwieczorek | Kisiel owocowy (wyrób własny), biszkopeciki (alergeny: gluten, jaja).                                                                                                                                                                                                                                 |

### Środa

16.07.2025

|              |                                                                                                                                                                               |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie    | Chlebuś wiejski z masłem, jajecznica ze szczypiorkiem (przygotowana na parze), bawarka, części arbuza (alergeny: mleko, gluten, jaja).                                        |
| Obiad        | Zupa fasolowa z ziemniakami (z wkladką mięsną wp.). Ryż z sosem słodko - kwaśnym (włoszczyzna, pomidory, ananas, przyprawy), kompot jagodowy (alergeny: mleko, gluten, seler) |
| Podwieczorek | Wafelek ryżowy z kremem czekoladowym (wyrób własny - masło, kakao, miód), herbatka owocowa.                                                                                   |

### Czwartek

17.07.2025

|              |                                                                                                                                                                                      |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie    | Zupa mleczna z makaronem "Literki" i cynamonem. Wek z pastą hummus (wyrób własny - cieciorka, sezam, czosnek, przyprawy), sok jabłkowy 100% (alergeny: mleko, gluten, sezam).        |
| Obiad        | Zupa koperkowa z ryżem (zabielana, na wywarze mięsnym). Gulasz drobiowy z papryką kolorową, ziemniaki, sałata masłowa ze śmietaną, kompot owocowy (alergeny: mleko, gluten, seler) . |
| Podwieczorek | Jabłko.                                                                                                                                                                              |

### Piątek

18.07.2025

|              |                                                                                                                                                                                                     |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie    | Chleb lniany z masłem, pastą twarogową (twaróg, kielki rzodkiewki, przyprawy), ogórek zielony, herbatka miętowa, części melona (alergeny: mleko, gluten).                                           |
| Obiad        | Krem szpinakowy z groszkiem ptysiowym (zabielany, na maśle klarownym). Paluszki rybne, ziemniaki, marchew mini przygotowana na parze, kompot śliwkowy (alergeny: mleko, gluten, seler, jaja, ryba). |
| Podwieczorek | Shake waniliowy (wyrób własny), chrupki kukurydziane (alergeny: mleko).                                                                                                                             |

Zastrzega się zmiany w jadłospisie.