

Jadłospis - dieta Podstawowa

Poniedziałek

31.08.2026

Śniadanie	Graham z masłem, filetem gotowanym z kurczaka, sałatą zieloną, pomidorem, kakao, 1/2 banana (alergeny: mleko, gluten).
Obiad	Zupa z żółtej fasoli szparagowej z zieminkami (zabielana jogurtem naturalnym, na maśle). Ryż z sosem brokułowo - cukinowym, posypyany prażonymi pestkami dyni, kompot owocowy, pomidorki koktajlowe (alergeny: mleko, gluten, seler, jaja).
Podwieczorek	Zapiekane jabłko z nadzieniem z żurawiny i płatków migdałowych (alergeny: orzechy).

Wtorek

01.09.2026

Śniadanie	Owsianka czekoladowa z owocami i orzechami (płatki, mleko, kakao, truskawki, orzechy laskowe). Chleb słonecznikowy z masłem i pastą marchewkową, herbata owocowa ze św. pomarańczą (alergeny: mleko, gluten, seler, orzechy).
Obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami (zabielana, na maśle). Przygotowany na parze filet z indyka, kasza gryczana niepalona, sałatka z pieczonego buraka i jabłka, z dodatkiem oliwy, kompot jabłkowy (alergeny: mleko, gluten, seler).
Podwieczorek	Kisiel marchewkowo - truskawkowy (wyrób własny), chrupka kukurydziana (alergeny: -).

Środa

02.09.2026

Śniadanie	Pieczewo mieszane z serem żółtym, rzodkiewką, rucola, bawarka, słupki kolorowej papryki (alergeny: mleko, gluten).
Obiad	Zupa kalafiorowa z makaronem pełnoziarnistym (zabielana, na maśle). Kotlecki warzywne z sosem pomidorowym, ziemniaki, mizeria z sosem jogurtowo - koperkowym, kompot owocowy (alergeny: mleko, gluten, seler, jaja).
Podwieczorek	Miseczka świeżych owoców sezonowych (alergeny: -).

Czwartek

03.09.2026

Śniadanie	Jaglanka z musem malinowym. Wafle ryżowe z twarogiem ze szczypiorkiem i rzodkiewką, herbata miętowa z cytryną (alergeny: mleko, gluten).
Obiad	Zupa grysikowa (na wywarze drobiowym). Filet z miruny przygotowany na parze, w panierce ziołowej, ziemniaki, miks gotowanych warzyw, kompot owocowy, słupki selera naciowego (alergeny: mleko, gluten, seler, ryba).
Podwieczorek	Maślanka bananowa (wyrób własny), alergeny: - mleko.

Piątek

04.09.2026

Śniadanie	Bułka grahamka z pastą z czerwonej fasoli i prażonego słonecznika, ogórek kiszony, herbata z cytryną (alergeny: - gluten).
Obiad	Krem z białych warzyw z prażonymi orzechami (na mleku sojowym). Gulasz z soczewicy z pomidorami, kasza kuskus, oliwą z oliwek, kompot truskawkowy, melon żółty (alergeny: gluten, seler, orzechy).
Podwieczorek	1/2 batonika owocowo - orzechowego (alergicy: chipsy jabłkowe), mandarynka (alergeny: orzechy).

Zastrzega się zmiany w jadłospisie.