

Jadłospis - dieta Podstawowa

Poniedziałek

10.08.2026

Śniadanie	Chleb graham z masłem, kielbasą krakowską, pomidorem, bawarka, słupki kalarepy/woda (alergeny: mleko, gluten).
Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami i kielbaską. Ryż z polewą jogurtowo - truskawkową, kompot owocowy, cząstki melona (alergeny: mleko, gluten, seler).
Podwieczorek	Wek z masłem, pastą z twarogu ze szczypiorkiem, herbata z cytryną i miodem (alergeny: mleko, gluten).

Wtorek

11.08.2026

Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami orkiszowymi. Bułka grahamka z masłem, pasztetem mięsno - warzywnym (wyrób własny), ogórek kiszony, sok marchewkowo - owocowy 100%/woda (alergeny: mleko, gluten, seler, jaja).
Obiad	Krem brokułowy z grzankami czosnkowymi (zabielany, na maśle). Pieczeń z filetu z indyka, kasza gryczana niepalona, sałata lodowa z rzodkiewką i sosem śmietanowo - ziołowym, kompot śliwkowy (alergeny: mleko, gluten, seler).
Podwieczorek	Wafelek kukurydziany z kremem czekoladowym, lemoniada cytrusowa ze św. miętą i miodem (wyrób własny) - alergeny: mleko.

Środa

12.08.2026

Śniadanie	Buleczka pszenna z masłem, papryką czerwoną, jajecznicą przygotowaną na parze, herbata owocowa, słupki marchewki/woda (alergeny: mleko, gluten, jaja).
Obiad	Zupa ryżowa (na wywarze drobiowym). Spaghetti bolognese z mięsem wp., kompot truskawkowy, słupki selera naciowego (alergeny: mleko, gluten, seler, jaja).
Podwieczorek	Deser jogurtowy z chia i musem malinowym (alergeny: mleko).

Czwartek

13.08.2026

Śniadanie	Zupa mleczna z musli żytnio - owocowym. Chleb lniany z masłem, powidłami śliwkowymi, sok pomarańczowy 100%/woda (alergeny: mleko, gluten, orzechy).
Obiad	Zupa z białej kapusty, z ziemniakami (na wywarze mięsny). Burgerki rybne, ziemniaki, kalafior przygotowany na parze, kompot owocowy (alergeny: mleko, gluten, seler, ryba, jaja).
Podwieczorek	Galaretka owocowa, 1/2 jabłka (alergeny: -).

Piątek

14.08.2026

Śniadanie	Chleb słonecznikowy z masłem, pastą z twarogu i avocado, kielki rzodkiewki, kakao, cząstki mandarynki/woda (alergeny: mleko, gluten).
Obiad	Krem z białych warzyw z prażonym słonecznikiem (zabielany, na maśle). Placki ziemniaczane z sosem tzatziki, kompot owocowy, pomidorki koktajlowe (alergeny: mleko, gluten, seler, jaja).
Podwieczorek	Sok wieloowocowy 100%, chrupka kukurydziana (alergeny: -).

Zastrzega się zmiany w jadłospisie.