

Jadłospis - dieta Podstawowa**Poniedziałek****14.09.2026**

Śniadanie	Bułka grahamka z masłem i żółtym serem, pomidor, herbata owocowa z cytryną Śliwki, woda (1, 7)
Obiad	Żurek na warzywnym wywarze z jajkiem i ziemniakami (zabielany), pierogi z białym serem, surówka z marchwi i jabłek z pestkami dyni, woda (1,3, 7)
Podwieczorek	Wek z masłem i szynką, herbata owocowa, 1/2 banana (1, 7, 10)

Wtorek**15.09.2026**

Śniadanie	Płatki owsiane na mleku, chałka z masłem, gruszka, herbata Kalarepa, woda (1, 3, 7,)
Obiad	Zupa krem z cukinii na wywarze warzywnym, pieczone pałki z kurczaka, ziemniaki, coleslaw, woda (1, 3, 7, 9, 10)
Podwieczorek	Chleb indyjski (mieszany pszenno-żytni ze słonecznikiem, sezamem i siemieniem lnianym) z masłem i pastą z białego sera, herbata, mandarynka (1, 7)

Środa**16.09.2026**

Śniadanie	Kolorowe kanapki - "zrób to sam" - graham, masło, polędwica z indyka, żółtym serem, pomidorki koktajlowe, rzodkiewka, sałata zielona, herbata Jabłko, woda (1, 7, 10)
Obiad	Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym (zabielana), kotlety z zielonej soczewicy z marchewką, kasza bulgur, sałata lodowa z jogurtem naturalnym, woda (1, 9, 10)
Podwieczorek	Pudding jaglany na mleku z bananem i domową frużeliną z truskawek, herbata (1, 3, 7)

Czwartek**17.09.2026**

Śniadanie	Mleko z płatkami kukurydzianymi, wek z masłem i dżemem, pomarańcza, herbata Słupki zielonego ogórka, woda (1, 7)
Obiad	Zupa pomidorowa na wywarze mięsnym, pulpety wieprzowe w sosie własnym, makaron pełnoziarnisty, buraczki, woda (1,3,7,9)
Podwieczorek	Biszkopt własnego wypieku, melon, mleko (1, 7)

Piątek**18.09.2026**

Śniadanie	Kajzerka z masłem i pastą jajeczną z awokado, czerwona papryka, kawa zbożowa na mleku Banan, woda (1, 3, 7,)
Obiad	Rosół z makaronem, mintaj panierowany, ziemniaki, mizeria z jogurtem naturalnym, woda (1, 3, 4, 7, 9, 10)
Podwieczorek	Chipsy z jabłek, mleko (1)