

Jadłospis - dieta Podstawowa**Poniedziałek****19.01.2026**

Śniadanie	Graham z masłem i szynką wieprzową, papryka, kawa zbożowa na mleku Jabłko, woda (1, 7)
Obiad	Krupnik, makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem w sosie śmietanowym z serem feta, kompot (1, 7)
Podwieczorek	Kisiel wiśniowy z owocami, ciasteczka zbożowe (1)

Wtorek**20.01.2026**

Śniadanie	Mleko z kaszą jaglaną, chałka z masłem i dżemem, banan, herbata Kalarepa, woda (1, 7)
Obiad	Zupa ogórkowa, pieczona nóżka z kurczaka (pałki), ziemniaki, surówka coleslaw, kompot (1, 3, 9, 10)
Podwieczorek	Chleb indyjski (mieszany z ziarnami) z masłem i pastą z białego sera, ogórek, rzodkiewka, herbata (1, 7)

Środa**21.01.2026**

Śniadanie	Kolorowe kanapki - "zrób to sam" - chleb graham, masło, filet z indyka, pomidor, rzodkiewka, ogórek , sałata rzymska, kawa zbożowa na mleku melon, woda (1, 7, 10)
Obiad	Zupa ziemniaczana, kotlecik z soczewicy, komosa ryżowa, surówka z kapusty pekińskiej w sosie jogurtowo koperkowym, kompot (1, 7, 10)
Podwieczorek	Biszkopt własnego wypieku, mandarynka, kakao (1, 3, 7)

Czwartek**22.01.2026**

Śniadanie	Mleko z domowym musli (płatki owsiane, kukurydziane, żurawina, rodzynki), bułka grahamka z masłem, mandarynka, herbata Banan, woda (1, 7)
Obiad	Barszcz czerwony z jajkiem, pieczeń z szynki wieprzowej, kasza bulgur, ogórek kiszony, kompot (1, 7, 9, 1)
Podwieczorek	Koktajl mango z jogurtem naturalnym, paluchy kukurydziane (1, 7, 8)

Piątek**23.01.2026**

Śniadanie	Jajko na twardo, grahamka z masłem, pomidorki koktajlowe, mleko Jabłko, woda (1, 3, 7)
Obiad	Zupa krem z pora i kukurydzy z popcornem, mintaj panierowany, ziemniaki, sałata lodowa z jogurtem naturalnym, kompot (1, 3, 4, 7, 9)
Podwieczorek	Kajzerka z masłem i żółtym serem, kolorowa papryka, herbata owocowa (1, 7)