

## Jadłospis - dieta Podstawowa

### Poniedziałek

16.03.2026

|              |                                                                                                                       |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie    | kabanos z keczupem, chleb pokrzywowy z masłem, kawa zbożowa z mlekiem, marchewka<br>/alergeny: mleko, gluten/         |
| Obiad        | kapuśniak z ziemniakami, gulasz wieprzowy z kaszą jęczmienną, ogórek kiszony, kompot /alergeny: mleko, gluten, seler/ |
| Podwieczorek | ciasto Murzynek, banan, mleko /alergeny: gluten, mleko, jaja/                                                         |

### Wtorek

17.03.2026

|              |                                                                                                                                          |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie    | chleb orkiszowy z żółtym serem i pomidorem, herbata zielona z miętą i cytryną, jabłko /alergeny: mleko, gluten/                          |
| Obiad        | zupa grysikowa, sztuka mięsa wołowego w sosie chrzanowym, ziemniaki, sałata z czerwonej kapusty, kompot /alergeny: mleko, gluten, seler/ |
| Podwieczorek | krem twarogowy z musem jagodowym, wafelek kukurydziany<br>/alergeny: mleko, gluten/                                                      |

### Środa

18.03.2026

|              |                                                                                                                  |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie    | zupa mleczna z owsianką, chleb graham z masłem i zielonym ogórkiem, melon /alergeny: mleko, gluten/              |
| Obiad        | zupa grochowa z grzankami, kurczak w sosie curry z kaszotto z warzywami, kompot /alergeny: mleko, gluten, seler/ |
| Podwieczorek | jabłko pieczone, chałka z masłem /alergeny: mleko, gluten/                                                       |

### Czwartek

19.03.2026

|              |                                                                                                       |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie    | chleb rodzinny z wędliną i papryką, kakao, suszone morele<br>/alergeny: mleko, gluten/                |
| Obiad        | zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym, łazanki, kompot<br>/alergeny: mleko, gluten, seler/ |
| Podwieczorek | koktajl Stracciatella z bananami, sucharek Mamut bez cukru<br>/alergeny: mleko, gluten/               |

### Piątek

20.03.2026

|              |                                                                                                                                               |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie    | chleb wiejski z pastą jajeczną z rzodkiewką, szczypiorkiem i awokado herbata zielona z miętą i cytryną, banan /alergeny: mleko, gluten, jaja/ |
| Obiad        | zupa koperkowa z ryżem, burgery rybne z ziemniakami, sałata lodowa w jogurcie, kompot /alergeny: mleko, gluten, ryba, jaja, seler/            |
| Podwieczorek | budyń czekoladowy, chrupki kukurydziane<br>/alergeny: mleko, gluten/                                                                          |

-----  
Zastrzega się możliwość zmian w jadłospisie.  
Woda dla dzieci dostępna bez ograniczeń.