

# **Jadłospis dla dzieci**

Od 12. mies. do 4 lat

**Na okres 05.01.2026 – 09.01.2026**

|                     | Śniadanie kcal/alergeny                                                                                                                                                   |                                                    | Obiad kcal/alergeny                                                                                                                                             |                                                | Podwieczorek kcal/alergeny                                                                                                                                                      |                                                  |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| <b>Poniedziałek</b> | - chleb z masłem, <u>masłem roślinnym</u><br>- pomidor<br>- szynka wieprzowa<br>- kawa zbożowa na mleku, na <u>napoju owsianym</u><br>- jabłko<br>- herbata<br><br>- woda | 120/A1,7<br><br>10<br>15<br>73/A1,7<br><br>25<br>5 | - koperkowa z ryżem, <u>niezabielana</u><br>- herbata<br><br>- makaron z jabłkiem prażonym<br>- kompot z owoców mieszanych<br><br>- woda                        | 165/A1,7<br>5<br><br>146/A1<br>47              | - kajzerka z masłem, <u>masłem roślinnym</u><br>- pasta jajeczna ze szczypiorkiem<br>- kompot z owoców mieszanych<br><br>- woda<br><br>- chrupki pałki<br>- herbata owoce leśne | 120/A1,7<br>59/A3,7<br>47<br><br><br>18<br>5     |
| <b>Wtorek</b>       | -----                                                                                                                                                                     | -----                                              | -----                                                                                                                                                           | -----                                          | -----                                                                                                                                                                           | -----                                            |
| <b>Środa</b>        | - kajzerka z masłem, <u>masłem roślinnym</u><br>- ser gouda<br>- płatki ryżowe na mleku, na <u>napoju owsianym</u><br>- herbata z cytryną<br><br>- woda                   | 120/A1,7<br><br>17/A7<br>125/A7<br><br>5           | - ziemniaczana z białą kielbaską<br>- herbata z cytryną<br><br>- pierogi leniwe z cynamonem<br>- kopytka ziemniaczane<br>- kompot z owoców mieszanych<br>- woda | 130/A7,9<br>5<br><br>125/A3,7<br>52/A1,3<br>47 | - weka z masłem, <u>masłem roślinnym</u><br>- szynka wieprzowa<br>- ogórek zielony<br>- kompot z owoców mieszanych<br><br>- woda<br><br>- biszkopty<br>- herbata z cytryną      | 120/A1,7<br>15<br>10<br>47<br><br><br>40/A1<br>5 |

|                 |                                                                                                                                                                                        |                                                 |                                                                                                                                                                                                |                                                                  |                                                                                                                                                    |                                                 |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| <b>Czwartek</b> | - chleb, graham z masłem, <u>masłem roślinnym</u><br>- pasta drobiowa z marchewką<br>- kakao na mleku <u>na napoju owsianym</u><br>- mandarynka<br>- herbata owoce leśne<br><br>- woda | 120/A1,7<br><br>86/A7<br>77/A1,7<br><br>26<br>5 | - barszcz czerwony z ziemniakami, <u>niezabielany</u><br>- herbata owoce leśne<br><br>- gołąbki po francusku w sosie pomidorowym<br>- kompot z owoców mieszanych<br>- woda                     | 85/A7,9<br><br>5<br><br>50/A1,3<br><br>47                        | - biszkopt z ptasim mleczkiem (tort)<br>- kompot z owoców mieszanych<br><br>- woda<br><br>- biszkopt z ptasim mleczkiem<br>- herbata malinowa      | 220/A1,3,7<br>47<br><br><br><br>220/A1,3,7<br>5 |
|                 | - weka z masłem, <u>masłem roślinnym</u><br>- pomidor<br>- płatki jaglane na mleku, <u>na napoju owsianym</u><br>- herbata<br><br>- woda                                               | 120/A1,7<br><br>10<br>72/A7<br><br>5            | - zupa z fasoli szparagowej, <u>niezabielana</u><br>- grzanka<br>- herbata miętowa<br><br>- kotlecik mielony z dorsza<br>- ziemniaki<br>- sos porowy<br>- kompot z owoców mieszanych<br>- woda | 77/A7,9<br><br>40/A1<br>5<br><br>125/A3,4<br>65<br>25/A1,7<br>47 | - chałka z masłem, <u>masłem roślinnym</u><br>- kompot z owoców mieszanych<br>- jabłko<br><br>- woda<br><br>- jabłko<br>- herbata z owoców leśnych | 120/A1,7<br>47<br>25<br><br><br>25<br>5         |

**ALERGENY LEGENDA:** *A1-gluten, A2-skorupiaki, A3-jaja, A4-ryby, A5-orzeszki ziemne, A6-soja, A7-mleko, A8-orzechy, A9-seler, A10 -gorczyca, A11-sezam, A12-dwutlenek siarki, A13-hubin, A14-mięczaki*  
Potrawy pisane kursywą i zaznaczone podkreśleniem są przeznaczone dla dzieci z nietolerancją mleka i produktów mleko pochodnych

**SPORZĄDZIŁ:**