

# Jadłospis dla dzieci

Od 12. mies. do 4 lat

**Na okres 18.11.2024– 22.11.2024**

	Śniadanie	kcal/alergeny	Obiad	kcal/alergeny	Podwieczorek	kcal/alergeny
<b>Poniedziałek</b>	- chleb z masłem, <u>masłem roślinnym</u> - pomidor - pasta twarogowa na śmietanie - kawa zbożowa na mleku, na <u>napoju owsianym</u> - banan - herbata  - woda	120/A1,7  10 59/A3,7 73/A7,  50 5	- zupa z fasoli szparagowej z makaronem, <u>niezabielana</u> - herbata miętowa  - racuchy z jabłkiem na mleku, na <u>napoju owsianym</u> - kompot z owoców mieszanych  - woda	75/A1,7,9 5   145/A1,3, 7 47	- grzanki z weka z masłem czosnkowym - jabłko - kompot z owoców mieszanych  - woda - chrupki pałki - herbata owoce leśne	120/A1,7 25 47   18 5
<b>Wtorek</b>	- kajzerka z masłem, <u>masłem roślinnym</u> - szynka drobiowa - płatki orkiszowe na mleku, na <u>napoju owsianym</u> - żurawina - herbata z cytryną  - woda	120/A1,7  15 52/A7  40 5	- barszcz biały z ziemniakami, <u>niezabielany</u> - herbata z cytryną  - gołąbki po francusku z sosem pomidorowym - kompot z owoców mieszanych  - woda	75/A1,7,9  5  50/A1,7  47	- kisiel truskawkowy - wafitki kukurydziane - kompot z owoców mieszanych  - woda - wafitki kukurydziane - herbata malinowa	81 18 47   18 5
<b>Środa</b>	- wek z masłem, <u>masłem roślinnym</u> - pasztecik z królika - kawa zbożowa na mleku, na <u>napoju owsianym</u> - herbata - jabłko  - woda	120/A1,7  58 /A7 73/A1,7  5 25	- rosół z makaronem - herbata owoce leśne  - pieczeń z fileta drobiowego w sosie własnym - kasza bulgur - buraczki czerwone - kompot z owoców mieszanych  - woda	86/A1 5  110  40/A1 15 47	- koktajl z mango i banana na jogurcie greckim, <u>napoju owsianym</u> - kompot z owoców mieszanych  - woda - chrupki pałki - herbata z cytryną	74/A7  47   18 5

<b>Czwartek</b>	- chleb z masłem, <u>masłem roślinnym</u> - szynka wieprzowa - pomidor - kakao na mleku <u>na napoju owsianym</u> - herbata z cytryną  - woda	120/A1  15 10 77/A7  5	- jarzynowa z ziemniakami, <u>niezabielana</u> - herbata z cytryną  - spaghetti z mięsa drobiowego - kompot z owoców mieszanych - woda	86/A7,9  5  147/A1 47	- mus jabłkowo-bananowy - chrupki kukurydziane - kompot z owoców mieszanych  - woda  - chrupki kukurydziane - herbata malinowa	54 18 47   18 5
	<b>Piątek</b>	- kajzerka z masłem, <u>masłem roślinnym</u> - ser gouda - płatki ryżowe na mleku, <u>na napoju owsianym</u> - żurawina - herbata  - woda	120/A1,7  17/A7 125/A7  40 5	- kalafiorowa z makaronem, <u>niezabielana</u> - herbata malinowa  - miruna w cieście - ziemniaki - marchewka duszona - kompot z owoców mieszanych - woda	63/A1,7,9 5  82/A1,3,4 65 28 47	- biszkopt z ptasim mleczkiem(tort) - kompot z owoców mieszanych - banan  - woda  - chrupki palki - herbata z owoców leśnych

**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-tubin, A14-mięczaki  
Potrawy pisane kursywą i zaznaczone podkreśleniem są przeznaczone dla dzieci z nietolerancją mleka i produktów mleko pochodnych

**SPORZĄDZIŁ:**