

Jadłospis dla dzieci

Od 12. mies. do 4 lat

Na okres 19.01.2026– 23.01.2026

	Śniadanie	kcal/alergeny	Obiad	kcal/alergeny	Podwieczorek	kcal/alergeny
Poniedziałek	- chleb i graham z masłem, <u>masłem roślinnym</u> - pomidor - szynka wieprzowa - kakao na mleku, <u>na napoju owsianym</u> - jabłko - herbata miętowa - woda	120/A1,7 10 15 77/A7 25 5	- krem z kukurydzy <u>niezabielany</u> - grzanka - herbata miętowa - kotlecik ziemniaczany - sos koperkowy - kompot z owoców mieszanych - woda	72/A7,9 40/A1 5 110/A1,3 25/A1 47	- biszkopt z ptasim mleczkiem na jogurcie greckim, <u>biszkopt</u> (tort) - kompot z owoców mieszanych - biszkopt - herbata owoce leśne - woda	210/A1,3,7 47 210/A1,3 5
Wtorek	- kajzerka z masłem, <u>masłem roślinnym</u> - ser gouda - płatki kukurydziane na mleku, <u>na napoju owsianym</u> - herbata z cytryną - woda	120/A1,7 17/A7 174/A7 5	- pomidorowa z ryżem, <u>niezabielana</u> - herbata z cytryną - potrawka z indyka - kopytka ziemniaczane - buraczki czerwone - kompot z owoców mieszanych - woda	76/A7 5 125/A1,7 52/A1,3 15 47	- babeczki z kaszy manny na mleku, na <u>napoju owsianym</u> z musem truskawkowym - kompot z owoców mieszanych - woda - chrupki pałki - herbata malinowa	120/A1,7 47 18 5
Środa	- chleb i graham z masłem, <u>masłem roślinnym</u> - pasta z ciecierzycy - kawa zbożowa na mleku - gruszka - herbata owoce leśne - woda	120/A1,7 132/A7 73/A1,7 25 5	- krem z kalafiora , <u>niezabielany</u> - groszek ptysiowy - herbata owoce leśne - leczo drobiowe z pomidorami - kasza jęczmienna - kompot z owoców mieszanych - woda	71/A1,7,9 53/A1 5 66 40/A1 47	- galaretki owocowa - kiwi - wafelki zbożowe - kompot z owoców mieszanych - woda - chrupki pałki - herbata z cytryną	61 30 18 47 18 5

Czwartek	- weka z masłem, <u>z masłem roślinnym</u> - pasta drobiowa z awokado - płatki ryżowe na mleku, <u>na napoju owsianym</u> - żurawina - herbata z cytryną - woda	120/A1,7 78/A7 125/A7 40 5	- wiedeńska z kaszą manną niezabielana - herbata z cytryną - gulasz drobiowy z warzywami - ziemniaki - kompot z owoców mieszanych - woda	96 /A1,9 5 56/A1,7,9 65 47	- jogurt grecki z owocami , <u>napój owsiany z owocami</u> - chrupki kukurydziane - kompot z owoców mieszanych - woda - chrupki kukurydziane - herbata malinowa	55/A7 18 47 18 5
	- chleb z masłem, <u>masłem roślinnym</u> - pasta tuńczyka z jajkiem - kawa zbożowa na mleku, <u>na napoju owsianym</u> - jabłko - herbata malinowa - woda	120/A1,7 86 /A3,4,7 73/A1,7 25 5	- jarzynowa z makaronem, <u>niezabielana</u> - herbata malinowa - kotlet z miruny - sos porowy - ziemniaki - kompot z owoców mieszanych - woda	80/A1,7,9 5 81/A3,4 22/A1 65 47	- ciasto bananowe - gruszka - kompot z owoców mieszanych - woda - ciasto bananowe - herbata	150/A1,3 25 47 150/A1,3 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-lubin, A14-mięczaki*
Potrawy pisane kursywą i zaznaczone podkreśleniem są przeznaczone dla dzieci z nietolerancją mleka i produktów mleko pochodnych

SPORZĄDZIŁ: