

Jadłospis dla dzieci

Od 12. mies. do 4 lat

Na okres 21.10.2024– 25.10.2024

	Śniadanie	kcal/alergeny	Obiad	kcal/alergeny	Podwieczorek	kcal/alergeny
Poniedziałek	- chleb z masłem, <u>masłem roślinnym</u> - pomidor - pasta jajeczna ze szczypiorkiem, <u>na żółtku</u> - kawa zbożowa na mleku, na <u>napoju owsianym</u> - banan - herbata - woda	120/A1,7 10 59/A3,7 73/A7, 30 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	- chałka z masłem, masłem roślinnym z dżemem truskawkowym - jabłko - kompot z owoców mieszanych - woda - chrupki pałki - herbata owoce leśne	120/A1,7 25 47 18 5
Wtorek	- 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/A1,3 47	- biszkopt z ptasim mleczkiem (tort) - kompot z owoców mieszanych - woda - wafitki kukurydziane - herbata malinowa	210/A1,3,7 18 47 18 5
Środa	- wek z masłem, <u>masłem roślinnym</u> - pasta z fileta drobiowego z papryką - kawa zbożowa na mleku, na <u>napoju owsianym</u> - marchewka w słupki - herbata - woda	120/A1,7 86 /A7 73/A1,7 10 5	- rosół z makaronem - herbata owoce leśne - gulasz drobiowy z warzywami - kasza bulgur - sałatka z białej kapusty - kompot z owoców mieszanych - woda	86/A1 5 33/A1 40/A1 23 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

Czwartek	- chleb z masłem, <u>masłem roślinnym</u> - pasta z ciecierzycy - ogórek kiszony - sałatka zielona - kakao na mleku <u>na napoju owsianym</u> - gruszka - herbata z cytryną - woda	120/A1 132/A3,9 5 2 77/A7 25 5	- porowa z grzankami, <u>niezabielana</u> - herbata z cytryną - pieczeń z fileta drobiowego w sosie własnym - ziemniaki - warzywa na parze - kompot z owoców mieszanych - woda	76/A7,9 5 110 65 25 47	- weka z masłem, <u>masłem roślinnym</u> - szynka wieprzowa - pomidor - ser gouda - sałatka zielona - kompot z owoców mieszanych - woda - chrupki pałki - herbata malinowa	120/A1,7 15 10 17/A7 2 47 18 5
	Piątek	- kajzerka z masłem, <u>masłem roślinnym</u> - ser gouda - pomidor - płatki ryżowe na mleku, <u>na napoju owsianym</u> - rodzynki - herbata - woda	120/A1,7 17/A7 10 125/A7 35 5	- kalafiorowa z makaronem, <u>niezabielana</u> - herbata malinowa - klopsiki z dorsza w sosie koperkowym - ziemniaki - surówka z marchewki i jabłka - kompot z owoców mieszanych - woda	63/A1,7,9 5 62/A1,3,4 65 14 47	- ciasteczka owsiane z żurawiną - kompot z owoców mieszanych - banan - woda - ciasteczka owsiane z żurawiną - 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: