

Jadłospis dla dzieci

Od 12. mies. do 4 lat

Na okres 23.02.2026 – 27.02.2026

	Śniadanie	kcal/alergeny	Obiad	kcal/alergeny	Podwieczorek	kcal/alergeny
Poniedziałek	- chleb i graham z masłem, <u>masłem roślinnym</u> - pomidor - pasta jajeczna ze szczypiorkiem - kakao na mleku, <u>na napoju owsianym</u> - banan - herbata miętowa - woda	120/A1,7 10 59/A3,7 77/A7 30 5	- krem z marchewki, <u>niezabielany</u> - grzanka - herbata miętowa - miruna na parze - sos porowy, <u>niezabielany</u> - ziemniaki - kompot z owoców mieszanych - woda	83/A7,9 40/A1 5 81/A4 25 65 47	- racuchy z jabłkiem - kompot z owoców mieszanych - jabłko - herbata owoce leśne - woda	70/A1,3,7 47 25 5
Wtorek	- kajzerka z masłem, <u>masłem roślinnym</u> - ser gouda - płatki jaglane na mleku, <u>na napoju owsianym</u> - orzech włoski mielony - herbata z cytryną - woda	120/A1,7 17/A7 72/A7 60/A8 5	- kalafiorowa z makaronem, <u>niezabielana</u> - herbata z cytryną - pieczeń rzymska - kasza jęczmienna - sos warzywny, <u>niezabielany</u> - kompot z owoców mieszanych - woda	63/A1,7 5 125/A1,3 40/A1 25/A1,7 47	- jogurt grecki z mango i bananem <u>- napój owsiany z mango i bananem</u> - kompot z owoców mieszanych - woda - wafitki - herbata malinowa	74/A7 47 18 5
Środa	- chleb i graham z masłem, <u>masłem roślinnym</u> - pasta z tuńczykiem - kawa zbożowa na mleku, <u>na napoju owsianym</u> - gruszka - herbata owoce leśne - woda	120/A1,7 86/A3,4,7 73/A1,7 25 5	- rosół z ryżem i makaronem - herbata owoce leśne - pyza z mięsem w sosie pomidorowym - kompot z owoców mieszanych - woda	86/A1,9 5 143/A1,7 47	- budyń domowy - chrupki kukurydziane - kompot z owoców mieszanych - woda - chrupki pałki - herbata z cytryną	140/A1,3,7 18 47 18 5

Czwartek	- weka z masłem, <u>masłem</u> <u>roślinnym</u> - pomidor - płatki owsiane na mleku, <u>na</u> <u>napoju owsianym</u> - rodzynki - herbata z cytryną - woda	120/A1,7 10 157/A7 35 5	- krupnik zabieleny, <u>niezabieleny</u> - herbata z cytryną - filet drobiowy w sosie własnym - ryż na sypko - surówka z marchewki i jabłka - kompot z owoców mieszanych - woda	80 /A1,7 5 112/A1 30/A1 25 47	- muffinki marchewkowe - kompot z owoców mieszanych - woda - muffinki marchewkowe - herbata malinowa	224/A1,3 47 224/A1,3 5
	Piątek	- chleb z masłem, <u>masłem</u> <u>roślinnym</u> - pasta z łososia - kawa zbożowa na mleku , <u>na</u> <u>napoju owsianym</u> - jabłko - herbata malinowa - woda	120/A1,7 130 /A4,7 73/A1,7 25 5	- krem z kukurydzy zabieleny - groszek ptysiowy - herbata malinowa - kotlet jajeczny - sos koperkowy - ziemniaki - surówka colesław - kompot z owoców mieszanych - woda	165/A7,9 53/A1 5 268/A1,3 25 65 87 47	- chałka z masłem - gruszka - kompot z owoców mieszanych - woda - gruszka - herbata

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

SPORZĄDZIŁ: