

Jadłospis dla dzieci

Od 12. mies. do 4 lat

Na okres 09.03.2026 – 13.03.2026

	Śniadanie	kcal/alergeny	Obiad	kcal/alergeny	Podwieczorek	kcal/alergeny
Poniedziałek	- chleb z masłem, <u>masłem roślinnym</u> - pasta z tuńczyka z jajkiem - pomidor - kawa zbożowa na mleku, <u>na napoju owsianym</u> - banan - herbata malinowa - woda	120/A1,7 86/A3,4,7 10 73/A1,7 30 5	- barszcz biały z kielbasą i ziemniakami, <u>niezabielany</u> - herbata malinowa - makaron z musem truskawkowym - kompot z owoców mieszanych - woda	75/A7,9 5 146/A1 47	- chałka z masłem, <u>masłem roślinnym</u> - jabłko - kompot z owoców mieszanych - woda - chrupki kukurydziane - herbata owoce leśne	120/A1,7 25 47 18 5
Wtorek	- kajzerka z masłem, <u>masłem roślinnym</u> - ser gouda - kasza manna na mleku, <u>na napoju owsianym</u> - herbata z cytryną - żurawina - woda	120/A1,7 17/A7 135/A1,7 5 40	- krem z cukinii, <u>niezabielany</u> - groszek ptysiowy - herbata z cytryną - filet drobiowy w sosie własnym - ziemniaki - surówka z selera i jabłka - kompot z owoców mieszanych - woda	65/A7,9 53/A1 5 112/A1 65 92 47	- jogurt grecki z owocami - kompot z owoców mieszanych - wafitki ryżowe - woda - wafitki ryżowe - herbata malinowa	55/A7 47 18 18 5
Środa	- chleb z masłem, <u>masłem roślinnym</u> - pasta z ciecierzycy - ogórek kiszony - kawa zbożowa na mleku, <u>na napoju owsianym</u> - jabłko - herbata z cytryną - woda	120/A1,7 132/A7 5 73/A1,7 25 5	- koperkowa z ryżem, <u>niezabielana</u> - herbata z cytryną - gulasz z kaczki z warzywami - kasza jęczmienna - kompot z owoców mieszanych - woda	165/A7,9 5 115/A1,7 40/A1 47	- galaretka domowa owocowa - chrupki kukurydziane - mandarynka - kompot z owoców mieszanych - woda - chrupki kukurydziane - herbata z cytryną	85 18 26 47 18 5
Czwartek	- weka z masłem, <u>masłem</u>	120/A1,7	- rosół z makaronem	106/A1	- biszkopt z galaretką (tort)	189/A1,3

	<u>roślinnym</u> - pasta drobiowa z papryką - kakao na mleku, <u>na napoju</u> <u>owsianym</u> - gruszką - herbata z cytryną - woda	86/A7 77/A7 25 5	- herbata z cytryną - gołąbki po francusku w sosie pomidorowym - kompot z owoców mieszanych - woda	5 50/A1,7 47	- kompot z owoców mieszanych - woda - chrupki kukurydziane - herbata malinowa	47 18 5
Piątek	- kajzerka z masłem, <u>masłem</u> <u>roślinnym</u> - ser gouda - pomidor - płatki orkiszowe na mleku, <u>na napoju owsianym</u> - herbata miętowa - woda	120/A1,7 17/A7 10 52/A7 5	- krem z zielonych warzyw, <u>niezabielany</u> - grzanki - herbata miętowa - pulpet z dorsza - ziemniaki - sos koperkowy - kompot z owoców mieszanych - woda	90/A1,7,9 40/A1 5 81/A1,3,4 65 25 47	- racuchy z jabłkiem na mleku, <u>na napoju owsianym</u> - kompot z owoców mieszanych - woda - jabłko - herbata z owoców leśnych	70/A1,3,7 47 25 5

ALERGENY LEGENDA: *A1-gluten, A2-skorupiaki, A3-jaja, 4-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: