

Jadłospis dla dzieci

Od 12. mies. do 4 lat

Na okres 16.03.2026 – 20.03.2026

	Śniadanie	kcal/alergeny	Obiad	kcal/alergeny	Podwieczorek	kcal/alergeny
Poniedziałek	- chleb, graham z masłem, <u>masłem roślinnym</u> - pasta jajeczna ze szczypiorkiem - pomidor - kawa zbożowa na mleku, <u>na napoju owsianym</u> - banan - herbata malinowa - woda	120/A1,7 59//A3,7 10 73/A1,7 30 5	- krem z ciecierzycy z mięsem, <u>niezabielany</u> - grzanki - herbata malinowa - ryż na mleku na <u>napoju owsianym z jabłkiem prażonym</u> - kompot z owoców mieszanych - woda	65/A7,9 40/A1 5 133/A1,7 47	- weka z masłem, <u>masłem roślinnym</u> - szynka wieprzowa - rzodkiewka - sałatka zielona - kompot z owoców mieszanych - woda - chrupki kukurydziane - herbata owoce leśne	120/A1,7 10 5 2 47 18 5
Wtorek	- kajzerka z masłem, <u>masłem roślinnym</u> - ser gouda - płatki jaglane na mleku, <u>na napoju owsianym</u> - herbata z cytryną - orzech włoski mielony - woda	120/A1,7 17/A7 72/A7 5 60/A8	- barszcz czerwony z ziemniakami <u>niezabielany</u> - herbata z cytryną - spaghetti drobiowe - kompot z owoców mieszanych - woda	85/A7,9 5 147/A1,3 47	- jogurt grecki z mango i bananem, <u>na napoju owsianym</u> - kompot z owoców mieszanych - wafitki ryżowe - woda - wafitki ryżowe - herbata malinowa	74/A7 47 18 18 5
Środa	- chleb z masłem, <u>masłem roślinnym</u> - pasta z łososia - kawa zbożowa na mleku, <u>na napoju owsianym</u> - jabłko - herbata z cytryną - woda	120/A1,7 130/A4,7 73/A1,7 25 5	- zupa z fasoli szparagowej, <u>niezabielana</u> - groszek ptysiowy - herbata z cytryną - gulasz z mięsa mielonego w sosie własnym - ziemniaki - plasterki z ogórka kiszzonego - kompot z owoców mieszanych - woda	77/A7,9 53/A1 5 120 65 5 47	- babka bananowa (tort) - kompot z owoców mieszanych - woda - babka bananowa - herbata z cytryną	150/A1,3 47 150/A1,3 5

Czwartek	- weka z masłem, <u>masłem roślinnym</u> - pasta z królika - ogórek kiszony - kakao na mleku, <u>na napoju owsianym</u> - gruszka - herbata z cytryną - woda	120/A1,7 58/A7 5 77/A7 25 5	- pomidorowa z makaronem, <u>niezabielany</u> - herbata z cytryną - risotto - kompot z owoców mieszanych - woda	88/A1,7,9 5 180/A1 47	- naleśniki z dżemem truskawkowym na mleku, <u>na napoju owsianym</u> - kompot z owoców mieszanych - woda - wafitki - herbata malinowa	139/A1,3,7 47 18 5
	Piątek	- kajzerka z masłem, <u>masłem roślinnym</u> - ser gouda - płatki ryżowe na mleku, <u>na napoju owsianym</u> - herbata miętowa - woda	120/A1,7 17/A7 125/A7 5	- krem porowy, <u>niezabielany</u> - grzanki - herbata miętowa - miruna na parze z duszoną marchewką i groszkiem - ziemniaki - kompot z owoców mieszanych - woda	83/A1,7,9 40/A1 5 81/A1,3,4 65 47	- budyń czekoladowy na mleku, <u>na napoju owsianym</u> - chrupki kukurydziane - kompot z owoców mieszanych - woda - chrupki kukurydziane - herbata z owoców leśnych

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

SPORZĄDZIŁ: