

# Jadłospis dla dzieci

Od 12. mies. do 4 lat

**Na okres 23.03.2026 – 27.03.2026**

	Śniadanie	kcal/alergeny	Obiad	kcal/alergeny	Podwieczorek	kcal/alergeny
<b>Poniedziałek</b>	- chleb i graham z masłem, <u>masłem roślinnym</u> - pomidor - szynka wieprzowa - kakao na mleku, <u>na napoju owsianym</u> - banan - herbata miętowa  - woda	120/A1,7  10 10 77/A7  30 5	- krem z marchewki, <u>niezabielany</u> - grzanka - herbata miętowa  - pulpet z miruny - sos warzywny, <u>niezabielany</u> - ziemniaki - kompot z owoców mieszanych  - woda	83/A7,9 40/A1 5  81/A3,4 25 65 47	- ciasto z owocami i kruszonką na napoju owsianym - woda smakowa (pomarańcza, cytryna, ogórek zielony)  - ciasto z owocami z kruszonką - herbata owoce leśne  - woda	150/A1,3,7  2    150/A1,3,7 5
<b>Wtorek</b>	- 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	- 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 40/A1 25/A1,7 47	- budyń waniliowy domowy na mleku, <u>na napoju owsianym</u> - kompot z owoców mieszanych - biszkopty  - woda  - biszkopty - herbata malinowa	84/A1,3,7  47 40A1   40 5
<b>Środa</b>	- chleb i graham z masłem, <u>masłem roślinnym</u> - pasta z tuńczyka z jajkiem - 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 - herbata owoce leśne  - pyza z mięsem w sosie pomidorowym - kompot z owoców mieszanych - woda	86/A1,9 5  143/A1,7 47	- kisiel truskawkowy domowy - chrupki kukurydziane - kompot z owoców mieszanych  - woda  - chrupki pałki - herbata z cytryną	81 18 47   18 5

<b>Czwartek</b>	- weka z masłem, <u>masłem roślinnym</u> - pomidor - płatki owsiane na mleku, <u>na 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	- jogurt grecki z owocami, <u>napój owsiany</u> z owocami - kompot z owoców mieszanych - chrupki pałki  - woda  - chrupki pałki - herbata malinowa	55/A7  47 18   18 5
	<b>Piątek</b>	- chleb z masłem, <u>masłem roślinnym</u> - pasta twarogowa z dżemem truskawkowym - <u>dżem truskawkowy</u> - kawa zbożowa na mleku, <u>na napoju owsianym</u> - jabłko - herbata malinowa  - woda	120/A1,7  65/A7  15 73/A1,7  25 5	- krem z kukurydzy, <u>niezabieleny</u> - groszek ptysiowy - herbata malinowa  - makaron z musem truskawkowym - kompot z owoców mieszanych - woda	165/A7,9 53/A1 5  146/A1 47	- chałka z masłem, <u>masłem roślinnym</u> - 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-tubin, A14-mięczaki  
Potrawy pisane kursywą i zaznaczone podkreśleniem są przeznaczone dla dzieci z nietolerancją mleka i produktów mleko pochodnych

**SPORZĄDZIŁ:**