

Jadłospis dla dzieci

Od 12. mies. do 4 lat

Na okres 18.05.2026 – 22.05.2026

	Śniadanie	kcal/alergeny	Obiad	kcal/alergeny	Podwieczorek	kcal/alergeny
Poniedziałek	- chleb, graham z masłem, <u>masłem roślinnym</u> - szynka wieprzowa - ogórek zielony - kawa zbożowa na mleku, <u>na napoju owsianym</u> - banan - herbata malinowa - woda	120/A1,7 15 10 73/A1,7 30 5	- koperkowa z ryżem, <u>niezabielana</u> - herbata malinowa - makaron z jabłkiem prażonym - kompot z owoców mieszanych - woda	165/A7,9 5 146/A1 47	- weka z masłem, <u>masłem roślinnym</u> - pasta drobiowa z marchewką - kompot z owoców mieszanych - woda - chrupki kukurydziane - herbata owoce leśne	120/A1,7 58/A7 47 18 5
Wtorek	- kajzerka z masłem, <u>masłem roślinnym</u> - ser gouda - płatki kukurydziane na mleku, <u>na napoju owsianym</u> - herbata z cytryną - orzech włoski mielony - woda	120/A1,7 17/A7 174/A7 5 60/A8	- krem z ciecierzycy, <u>niezabielany</u> - groszek ptysiowy - herbata z cytryną - zapiekanka ziemniaczana - kompot z owoców mieszanych - woda	65/A7,9 53/A1 5 200/A7 47	- jogurt grecki z mango i bananem, na <u>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> - szynka drobiowa - pomidor - kawa zbożowa na mleku, <u>na napoju owsianym</u> - herbata z cytryną - woda	120/A1,7 15 10 73/A1,7 5	- krupnik zabielany, <u>niezabielany</u> - herbata z cytryną - spaghetti drobiowe - kompot z owoców mieszanych	80/A1,7,9 5 147/A1,3 47	- chałka z masłem, <u>masłem roślinnym</u> - jabłko - kompot z owoców mieszanych - woda - chrupki pałki - herbata z cytryną	120/A1,7 25 47 18 5

Czwartek	- weka z masłem, <u>masłem roślinnym</u> - pasta drobiowa z papryką - kakao na mleku, <u>na napoju owsianym</u> - gruszka - herbata z cytryną - woda	120/A1,7 80/A7 77/A7 25 5	- barszcz czerwony z ziemniakami, <u>niezabielany</u> - herbata z cytryną - gulasz z mięsa mielonego w sosie własnym - kasza jęczmienna - ogórek kiszony - kompot z owoców mieszanych - woda	85/A7,9 5 147/A1 40/A1 5 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
	- kajzerka z masłem, <u>masłem roślinnym</u> - ser gouda - płatki orkiszowe na mleku, <u>na napoju owsianym</u> - herbata miętowa - woda	120/A1,7 17/A7 52/A1,7 5	- krem z cukinii, <u>niezabielany</u> - grzanki - herbata miętowa - miruna na parze z marchewką i groszkiem - ziemniaki - kompot z owoców mieszanych - woda	65/A7,9 40/A1 5 81/A1,3,4 65 47	- ciasto marchewkowe - kompot z owoców mieszanych - woda - ciasto marchewkowe - herbata z owoców leśnych	224/A1,3 47 224/A1,3 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: